

# OBSAH

## CVIKY

01 - Výdrž v dřepu .....	10
02 - Menší a hlubší dřep.....	12
03 - Sumo dřep .....	14
04 - Dřep se vztyčením rukou vzhůru.....	16
05 - Dřepy na jedné noze s nohou v zanožení .....	18
06 - Výpad vzad .....	20
07 - Výpad vpřed.....	22
08 - Předkopávání s výpadem vzad.....	24
09 - Výpad do strany .....	26
10 - Střídavé výpady s výskokem .....	28
11 - Přenášení váhy do boku .....	30
12 - Běh na místě .....	32
13 - Upažování .....	34
14 - Angličáky .....	36
15 - Jumping jack.....	38
16 - Balanc na jedné noze s přitahem kolene hrudníku .....	40
17 - Klik na jedné noze.....	42
18 - Klik na jedné noze s pokrčením kolene .....	44
19 - Dámský klik s rotací.....	46
20 - Klik s rotací kolen.....	48
21 - Přitahy kolen ve vzporu.....	50
22 - Šikmý horolezec.....	52
23 - Plank s vysazením pánve nahoru .....	54
24 - Přitahy nohou ve vzporu .....	56
25 - Přitahování nohou s přeskokem ve vzporu.....	58
26 - Vzpor s posílením ramen .....	60
27 - Kmitání nohy vleže.....	62
28 - Boční vzpor s pokrčením nohou .....	64
29 - Boční nůžky .....	66
30 - Nůžky .....	68
31 - Sklapovačky s pokrčenými koleny.....	70
32 - Zkracovačky .....	72
33 - Sedy lehy s vytáčením .....	74
34 - Přitahování nohou vleže.....	76
35 - Balení kolen vleže .....	78
36 - Kočičí hřbet - strečink.....	80
37 - Stočení pasu vleže - strečink.....	82
38 - Záklon vestoje - strečink.....	84
39 - Protahování kvadricepsu vestoje - strečink .....	86
40 - Roll down - strečink.....	88

41 - Protahování hamstringů vsedě s rukama za hlavou - strečink .....	90
42 - Protážení hamstringů vsedě - strečink .....	92

## TRÉNINKY

01 - Břišní nálož .....	96
02 - Pečeme buchtičky .....	97
03 - Pořádná makačka .....	98
04 - Tvarujeme do plavek.....	99
05 - Pozadí snů .....	100
06 - Peklíčko pro nohy .....	101
07 - Sexy zadek .....	102
08 - Nohy jako srnka .....	103
09 - Pro svalnaté tělo .....	104
10 - Komplexní posilovačka.....	105
11 - Zpevnit? To chceme! .....	106
12 - Svaly? Ty taky! .....	107
13 - Pořádně se zapotit.....	108
14 - Poctivá dřina.....	109
15 - Postavička jako lusk .....	110
16 - Vydržet a nepolevit .....	111
17 - Cesta je cíl .....	112
18 - Vzdát se? Nikdy! .....	113
19 - Spalovací výzva .....	114
20 - Výpadová výzva .....	115