

# OBSAH

## CVIKY

01 - Šikmé přitahy kolen ve vzporu na BOSU.....	10
02 - Zvedání nohou ve vzporu s nohama na BOSU.....	12
03 - Z lehu na BOSU do stoje .....	14
04 - Úkrok do stran s výskokem na BOSU .....	16
05 - Výskok na BOSU .....	18
06 - Opačné prkno na BOSU .....	20
07 - Zdvihy pánve na BOSU .....	22
08 - Klik na BOSU .....	24
09 - Klik na BOSU s odrazem horních končetin .....	26
10 - Přenášení váhy v dřepu na BOSU .....	28
11 - Dřep s výskokem na BOSU .....	30
12 - Angličáky s BOSU.....	32
13 - Boční výskoky na BOSU.....	34
14 - Plank na BOSU s přechodem na dlaně .....	36
15 - Letadlo .....	38
16 - Klik s odporovou gumou.....	40
17 - Dřep s odporovou gumou.....	42
18 - Vzpor na předloktích s odporovou gumou na dlaních.....	44
19 - Zakopávání vkleče s odporovou gumou.....	46
20 - Holubička s odporovou gumou .....	48
21 - Vytáčení nohy do strany s odporovou gumou .....	50
22 - Šikmé přitahy končetin vleže na míči.....	52
23 - Vzpor s nohama na míči s přechodem do střechy .....	54
24 - Válání míče.....	56
25 - Kolébka s míčem .....	58
26 - Klik s rukama na míči .....	60
27 - Goblet dřep.....	62
28 - Výpad s kettlebellem.....	64
29 - Vytáčení trupu do strany s kettlebellem.....	66
30 - Dřep s kettlebellem s nohama na úzko.....	68
31 - Mrtvý tah s kettlebellem.....	70
32 - Swing jednoruč .....	72
33 - Swing .....	74
34 - Dřep s přitahem kettlebellu k bradě.....	76
35 - Trh .....	78
36 - Klik s kettlebellem .....	80
37 - Hluboký dřep s kettlebellem .....	82
38 - Dřep s proplétáním kettlebellu pod koleny .....	84
39 - Rotace kettlebellu kolem hlavy .....	86
40 - Dřep s kettlebellem .....	88
41 - Klik – výskok s kettlebellem .....	90

42 - Větrný mlýn .....	92
43 - Rotace kolem těla s kettlebellem.....	94
44 - Předklon na jedné noze s kettlebellem .....	96
45 - Tlaky na ramena s kettlebellem .....	98

## TRÉNINKY

01 - Hurá do toho!.....	102
02 - Nezastavíme se!.....	103
03 - Makáme na maximum .....	104
04 - Nepolevíme .....	105
05 - Makat a nevzdávat se .....	106
06 - Pořádně se zapotit.....	107
07 - Dej do toho maximum .....	108
08 - Snaž se, co to jde .....	109
09 - Pro silné svaly .....	110
10 - Pro štíhlou linii .....	111
11 - Pryč se striemi .....	112
12 - Nožky jako srnka .....	113
13 - Pro silné ruce .....	114
14 - Dřep sem, dřep tam .....	115
15 - Dřepovací makačka .....	116
16 - Extra síla .....	117
17 - Tvarujeme břicho .....	118
18 - Peklo pro nohy .....	119
19 - Nálož pro otrlé .....	120
20 - Extrémní výzva.....	121
21 - Sáhnout si na dno.....	122
22 - Hezky svižně .....	123
23 - Pro pořádné spalování.....	124
24 - Nohy v hlavní roli.....	125
25 - Síla pro nohy .....	126