

OBSAH

CVIKY

01 - Most	10
02 - Dřep	12
03 - Vznos	14
04 - Úklon.....	16
05 - Výpad vpřed v kleku	18
06 - Výpad vpřed ve stoji	20
07 - Úkrok vpřed s upažením	22
08 - Střídavé přitahy kolen ve vzporu	24
09 - Bicepsový zdvih.....	26
10 - Vzpor na dlaních v závěsu TRX	28
11 - Kyvadlo v závěsu	30
12 - Výpad vzad křížem.....	32
13 - Deltový zdvih	34
14 - Podpora na boku s rotací	36
15 - Protážení zadní strany těla.....	38
16 - Přitahy rukou k hrudníku.....	40
17 - Protážení hýžďových svalů	42
18 - Poloha „aligátor“	44
19 - Dřep na jedné noze.....	46
20 - Dřep na jedné noze s nohou v závěsu	48
21 - Tlak na prsa	50
22 - Dřep s rukama ve vzpažení.....	52
23 - Dřep na jedné noze s nohou v bočním závěsu.....	54
24 - Zvedání boků v bočním podpoře.....	56
25 - Vytáčení hrudníku s jednou rukou v závěsu	58
26 - Rozpažování s rukama v závěsu TRX.....	60
27 - Výpad stranou s rukama v závěsu TRX	62
28 - Přitahy kolen k hrudníku z pozice vzporu	64
29 - Sedy lehy s nohama v závěsu TRX.....	66
30 - Střecha.....	68
31 - Výdrž v dřepu.....	70
32 - Sumo dřep	72
33 - Výpad vzad	74
34 - Angličáky	76
35 - Jumping jack.....	78
36 - Dřep s výskokem	80
37 - Klik	82
38 - Rolování těla vleže	84
39 - Šlapání na kole	86
40 - Zanožování vkleče	88
41 - Vytáčení trupu do strany s kettlebellem.....	90

42 - Swing	92
43 - Výskok na BOSU	94
44 - Přenášení váhy v dřepu na BOSU	96
45 - Válání míče	98

TRÉNINKY

01 - Budujeme svaly	102
02 - Pro krásné ruce	103
03 - Pořádná makačka	104
04 - Drsná výzva	105
05 - Pro dobrý pocit	106
06 - Pro lepší den	107
07 - Pro hezký zadek	108
08 - Dřepová výzva	109
09 - Ruce v hlavní roli	110
10 - Krásná do šatů	111
11 - TRX zabíračka	112
12 - Spalovač tuků	113
13 - Makat, makat, makat!	114
14 - Dřít a nepolevit!	115
15 - Dřepovací masakr	116
16 - Rychlý záprah	117
17 - Pekelná výzva	118
18 - Rychlé spalování	119
19 - Nohy v jednom ohni	120
20 - Vydrž a nepolevuj	121
21 - Hubnouce výzva	122
22 - Výzva pro odvážné	123
23 - Spalovací výzva	124
24 - Snažit se a nevzdát se	125
25 - Pro pevné tělo	126
26 - Výzva pro břicho	127
27 - Zadeček snů	128
28 - Nožky jako srnka	129
29 - Pryč s tukem!	130
30 - Makáme a spalujeme	131