

Obsah

Poděkování			
Úvod	1		
Část 1: Moje filosofie Fit & Focus	3		
Kapitola 1: Boky, paty, ruce, kůň, hlava, zdraví a srdce	5		
Kapitola 2: Klidný, pohodový, rozvážený, sebejistý, odvážný, veselý, soustředěný, schopný, konzistentní	9		
Zůstaň v zóně	9		
Mějte své chyby	13		
Adaptace na tlak	16		
Relaxuj a užij si jízdu	21		
Kapitola 3: Síla, výdrž, pružnost, stabilita, sportovní duch, symetrie, úspěch	27		
Specifičnost sportu	27		
Přetížení	33		
Doplňující fitness pomůcky	37		
Respektujte své tělo	42		
Část 2: Fitness pro jezdce 52 tipů a cvičení	51		
Kapitola 3: Než začnete	53		
Úvod do FF52	53		
Úvod do cvičení FF52	54		
Připravít, pozor, teď...	58		
1. Týden			
Fokus: 5 vteřin laskavosti		60	
Fitness: Jumper jacks		61	
2. Týden			
Fokus: Dostaňte se do zóny		62	
Fitness: Cvalové zkracovačky		63	
3. Týden			
Fokus: Technika když (až)/pak		64	
Fitness: Cvik „prkno“ na kbelících		65	
4. Týden			
Fokus: Jak-tak trik?		66	
Fitness: Medicinbal – pohazení poníka		67	
5. Týden			
Fokus: Hra se slovy		68	
Fitness: Jolly jumper		69	
6. Týden			
Fokus: Dostat, chtít, ale NE muset		70	
Fitness: Výskok v „lehkém sedu“		71	
7. Týden			
Fokus: Vděčnost		72	
Fitness: Jumper jacks s balančními míči		73	
8. Týden			
Fokus: Pošli to dál		74	
Fitness: Jumper jacks přes bariéry		75	
9. Týden			
Fokus: Vaše denní dávka C (S)		76	
Fitness: Jezdecký burpee (angličák)		77	
10. Týden			
Fokus: GPS		78	
Fitness: Stoj na bariéře		79	

11. Týden			
	Fokus: Silová pozice těla	80	
	Fitness: Dřepy s výskokem na stabilizačních míčích	81	
12. Týden			
	Fokus: Současné já vs. výkonné já	82	
	Fitness: Překroky přes bariéry	83	
13. Týden			
	Fokus: Jak zapadnout a vyniknout	84	
	Fitness: Jumper jacks na bloku	85	
14. Týden			
	Fokus: Více je lépe	86	
	Fitness: Cvalové zkracovačky s medicinbalem	87	
15. Týden			
	Fokus: Předzávodní rutina	88	
	Fitness: Pony pat s bariérou	89	
16. Týden			
	Fokus: Předstartovní rituál	90	
	Fitness: Výskoky na balanční desce	91	
17. Týden			
	Fokus: Rituály při jízdě	92	
	Fitness: Dvoubariérový balanční skok	93	
18. Týden			
	Fokus: Pozávodní rituály	94	
	Fitness: Angličák s medicinbalem	95	
19. Týden			
	Fokus: Jaká je vaše omluva (výmluva)?	96	
	Fitness: Jumper jack s gymnastickým pásem	97	
20. Týden			
	Fokus: Sportovní hymny	98	
	Fitness: Zkracovačky na bloku	99	
21. Týden			
	Fokus: Místo síly	100	
	Fitness: Výskoky s kbelíkem	101	
22. Týden			
	Fokus: Aj... Moje chyba!	102	
	Fitness: Švihadlo	103	
23. Týden			
	Fokus: Osobní filmový trailer	104	
	Fitness: Překroky na žebříku	105	
24. Týden			
	Fokus: Lehký úsměv	106	
	Fitness: Jumper jacks s bariérou	107	
25. Týden			
	Fokus: Oblečení pro úspěch	108	
	Fitness: Desky a pás	109	
26. Týden			
	Fokus: Pozitivně pozitivní lidé	110	
	Fitness: Angličák s kbelíkem	111	
27. Týden			
	Fokus: Sportovní akronymy	112	
	Fitness: Skokový sed	113	
28. Týden			
	Fokus: Mojo Mantra	114	
	Fitness: Skákání s medicinbalem na BOSU	115	
29. Týden			
	Fokus: Asociace místa	116	
	Fitness: Cvalové zkracovačky na bloku s kbelíkem	117	
30. Týden			
	Fokus: Spouštěč úlohy	118	
	Fitness: Prkno s balančními míčky (pody)	119	
31. Týden			
	Fokus: Signály pozornosti	120	
	Fitness: Jumper jacks na balanční desce	121	
32. Týden			
	Fokus: Desenzitizace (ztráta citlivosti)	122	
	Fitness: Poskoky na bariéře s Jolly Ball	123	

146	Fokus: Motivace, nikoliv váhání	147	Fitness: Pohlázení ponyho s balančním míčem
148	Fokus: Děsí vás to? Tak to udělejte!	148	Fokus: Rozptylování
149	Fitness: Angličák na bloku	127	Fitness: Výskoky na blok
150	Fokus: Příliš dobře pro vaše vlastní dobro	128	Fokus: Nadšení
151	Fitness: Skoky s gymnastickým pásem	129	Fitness: Zkracovačky na balanční desce
152	Fokus: Cíl	130	Fokus: Otázky a návrhy
153	Fitness: Skoky u bloku s kbelíkem	131	Fitness: Skoky na balančních míčích (podech)
154	Fokus: Co se vám honí v hlavě	132	Fokus: Nezastavujte to, ale změňte
155	Fitness: Pony pat na balanční desce	133	Fitness: Jumper jacks s barierami a kbelíkem
156	Fokus: Síla vůle, síla koně a síla „proč“	134	Fokus: Obrázky
157	Fitness: Jumper jacks na bloku a s kbelíkem	135	Fitness: Angličáky na stabilizační balanční desce
158	Fokus: Jízda, odměna, opakování	136	Fokus: Plánujte jízdu, jezděte podle plánu
159	Fitness: Skoky přes křížek	137	pásem přes ramena
160	Fokus: Zanechání odkazu	138	Fokus: Rychloplán
161	Fitness: BOSU-angličáky	139	Fitness: Laterální práce mezi barierami
162	Fokus: Billboard vaší vize	140	Fokus: Odložený start soutěže
163	Fitness: Jumper Jacks na gymnastickém žebříku	141	Fitness: Prkno se stabilizačním
165	Finále	141	míčem a balančními míčky
167	Jezdecká soustředění v elitních	142	Fokus: „A sakrai!“
167	tříninových střediscích	143	Fitness: Klusání se švihadlem
167	Pressure Proof Video Academy	144	Fokus: Kompliment pro sebejistotu
		145	Fitness: Skoky na barierách s kbelíkem