

# Obsah

Předmluva . . . . .	6
Fotbalista v pohybu . . . . .	9
<b>1 FIFA ZAHŘÁTÍ . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>2 PAŽE . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>3 RAMENA A KRK . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>4 HRUDNÍK . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>5 ZÁDA A PÁNEV . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>6 BŘICHO . . . . .</b>	<b>132</b>
<b>7 DOLNÍ KONČETINY: JEDNOTLIVÉ SVALY . . . . .</b>	<b>156</b>
<b>8 DOLNÍ KONČETINY: KOMPLEXNÍ CVIKY . . . . .</b>	<b>176</b>
<b>9 KOMPLEXNÍ CVIKY NA POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA . . . . .</b>	<b>198</b>
Seznam cviků . . . . .	216
Doporučená literatura . . . . .	218