

OBSAH

Úvod	6
------	---

ZÁKLADY

Proč posilovat?	10
Rozvoj síly	12
Výživa těla	14
Výživa v době tréninku	16
Vybavení	18
Začínáme	20
Cvičení podle plánu	22
Sestavy	24
Rozcvička	26
Zakončení	28

CVIKY

JÁDRO

Zkracovačka s přitahováním kolen	32
Zdvih činky ke špičkám prstů	34
Zkracovačka do věčka	36
Leh-sed do motýlka	38
Leh-sed s kettlebellem v jedné ruce	40
Výpad vpřed vkleče	42
Pochod v podporu	44

Vysoký vzpor s poklepem na rameno	46
Vzpor s tažením kettlebellu	48
Spouštění pánve ve vzporu na boku	50
Vzpor na boku s rotací	52
Rotace s medicinbalem vsedě	54
Rychlý horolezec	56
Pomalý horolezec s překřížením	58
Farmářská chůze s kettlebely	60

HORNÍ POLOVINA TĚLA

Přítahy jednou rukou v roznožení	62
Přítahy jednoručky ve vzporu	64
Přítahy velké činky v předklonu	66
Přítahy jednoruček k bradě	68
Obrácené kliky na kruzích	69
Benchpress s velkou činkou	70
Tlak s kettlebellem v jedné ruce v polovičním kleku	72
Tlak na ramena s jednoručkou ve stoje	74
Upažování s jednoručkami vleže	76
Tlak s velkou činkou nad hlavu	78
Shyb	80
Shyb s podhmatem	81
Klik	82
Klik s rozpažením	84
Klik vzadu	86
Bicepsový zdvih ve stoje se dvěma činkami	88

SPODNÍ POLOVINA TĚLA

Čelní dřep s velkou činkou	90
Zadní dřep s velkou činkou	92
Sumo dřep s jednoručkou	94
Pohárový dřep s kettlebellem	96
Bulharský dřep	98
Předklony s velkou činkou ve stoje	100
Mústek s velkou činkou	102
Výpady v chůzi s jednoručkami	104
Výpad vzad s jednoručkami	106
Dumbbell lateral lunge	108
Výpad do strany s jednoručkami	110
Klasický mrtvý tah s velkou činkou	112
Rumunský mrtvý tah s jednoručkami	114
Mrtvý tah s kettlebellem na jedné noze	116

SÍLA

Angličák	118
Plyometrický klik	120
Výstup na bednu	122
Výpad s výskokem	124
Výrazový tlak se dvěma kettlebely	126
Dřep s výskokem	128
Výrazový tlak s velkou činkou	130
Trh jednou rukou	132
Přemístění s kettlebellem jednou paží	134
Přemístění s velkou činkou	136

Ruský švih kettlebellem	138
Větrné mlýny s kettlebellem	140
Hod o zeď	142
Standing overhead medicine ball slam	144
Čelní dřep s jednoručkami nad hlavu	146
Čelní dřep s velkou činkou nad hlavu	148

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

1. ÚROVEŇ

1. až 4 týden	152
5. až 8. týden	156
9. až 12. týden	160

2. ÚROVEŇ

1. až 4 týden	164
5. až 8. týden	168
9. až 12. týden	172

3. ÚROVEŇ

1. až 4 týden	176
5. až 8. týden	180
9. až 12. týden	184

Rejstřík	188
Poděkování	192