

OBSAH

MŮJ VYLEPŠENÝ PROGRAM.	8
KUPŘEDU!	11

Od Johna T. Carneyho Jr., plukovníka USAF

1	ÚSPĚCH MISE: ŠTÍHLOST, SÍLA A SEBEVĚDOMÍ.	12
	Jak to všechno začalo	14
	Jak jsem se stal tím, kým jsem	16
2	TRÉNINKOVÉ ZÁKLADY – CO JE SKUTEČNĚ DŮLEŽITÉ.	22
	Proč posilovat vahou vlastního těla?	24
	Proč silový trénink?	27
	Co je vlastně kondice?	31
	Rozšířené mýty o silovém tréninku.	34
	Buďte sami svým nejlepším motivátorem	38
	Stanovte si cíle – a těch potom dosáhnete	41
	Pro tréninkový úspěch je důležitá intenzita	42
	Tréninkové metody	45
	Periodizace – základ ultimativního silového tréninku.	51
3	VÝŽIVA – NÁVRAT KE KOŘENŮM.	54
	Zapomeňte na diety.	56
	To nejdůležitější o kaloriích	57
	Makroživiny.	59
	Bazální metabolický výdej	64
	Jak nejlépe shodit	66
	Když chcete přibrat.	67
	Ideální doplňky stravy	68
	Ved'te si stravovací deník	70

4**CVIKY 72**

To nejdůležitější o skladbě a provedení cviků	74
Užitečné pomůcky doma a venku	76
Druhy cviků	78
Úrovně	85
Rozcvička	94
Uvolnění – závěr tréninku	106
Tlaková cvičení	110
Tahová cvičení	145
Cvičení na nohy a hýždě	164
Cvičení na trup	202
Cvičení na celé tělo	228

5**TRÉNINK: DESETITÝDENNÍ PROGRAM 232**

Sestavení programu	234
Využívané tréninkové metody	236
Vyberte si program	238
Základní program pro začátečníky	239
První kategorie pro mírně pokročilé	246
Master pro pokročilé	253
Elita pro špičkové sportovce	260

Přílohy

O autorech	267
Seznam cvičení	268