

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
Výkonnost oběhového systému.....	9
Svalová síla	11
Svalová vytrvalost	11
Ohebnost.....	12
Fit pravidlo	12
Rady pro učitele	13
Management.....	13
Věková přiměřenost	14
Vybavení	14
Bezpečnost.....	15
Jak tuto knihu používat	17
Vysvětlení kondičních symbolů	17
Jak používat rejstřík her.....	18
Rejstřík her	19
ČÁST I - Zahřívací cvičení	25
ČÁST II - Krátká cvičení	47
ČÁST III - Hlavní cvičení	79