



OBSAH

<i>Jak se rozhýbat i bez fitka</i>	7
<i>Jak cvičit podle naší knihy?</i>	27
<i>Cvičíme bez fitka</i>	35
<i>Za málo času hodně muziky</i>	127
<i>Běžecký trénink na schodech</i>	139
<i>Chůze</i>	149
<i>Běh</i>	155
<i>Tréninkový plán</i>	191
<i>Běh v přírodě</i>	211
<i>Psí fit život</i>	244
<i>O autorech</i>	247