

Obsah

Úvod	7
Tvarování těla – první týden	11
Program na pondělí	12
Program na úterý	18
Program na středu	24
Program na čtvrtek	30
Program na pátek.....	36
Program na sobotu	42
Tvarování těla – druhý týden	49
Program na pondělí	50
Program na úterý	56
Program na středu	62
Program na čtvrtek	68
Program na pátek	74
Program na sobotu	80
Tvarování těla – třetí týden	87
Program na pondělí	88
Program na úterý	94
Program na středu	100
Program na čtvrtek	106
Program na pátek	112
Program na sobotu	118

Tvarování těla – čtvrtý týden	125
Program na pondělí	126
Program na úterý	132
Program na středu	138
Program na čtvrtek	144
Program na pátek	150
Program na sobotu	156
 Závěr	 163