

OBSAH

Předmluva	8
Úvod	10
1. Jak dosáhnout větší funkčnosti tréninku	13
2. Analýza sportovních nároků.....	22
3. Vyhodnocení funkční síly	29
4. Tvorba programu	37
5. Použití pěnového válce, strečink a dynamická rozcvička.....	55
6. Trénink dolní části těla	105
7. Trénink středu těla	140
8. Trénink horní části těla.....	183
9. Plyometrický trénink.....	210
10. Vzpírání	232
11. Programy na zlepšení výkonnosti.....	248
O autorovi.....	285
Rejstřík.....	286