
Obsah

CO JE KALANETIKA? - - - - -	6
Proč právě třicetidenní program? - - - - -	7
Než začnete - - - - -	10
Kontrakce – protažení - - - - -	11
Doporučení - - - - -	15
Počet opakování cviků, délka výdrže - - - - -	20
Některé použité výrazy - - - - -	25
1. AŽ 4. DEN - - - - -	27
5. AŽ 8. DEN - - - - -	29
9. AŽ 13. DEN - - - - -	35
14. AŽ 18. DEN - - - - -	30
19. AŽ 24. DEN - - - - -	38
25. AŽ 30. DEN - - - - -	45