

OBSAH

Úvod 6

KAPITOLA PRVNÍ

Fyzická příprava 24

KAPITOLA DRUHÁ

Psychická příprava 70

KAPITOLA TŘETÍ

Stravovací režim, výživa a odpočinek 108

KAPITOLA ČTVRTÁ

Psychická a fyzická příprava pro pokročilé 126

KAPITOLA PÁTÁ

Základy sebeobran 148

KAPITOLA ŠESTÁ

Techniky profesionálů 160

Rejstřík 188