

Obsah

O autorovi	6
Předmluva	7
Poděkování	8
Úvod	9
1. Fyzické předpoklady pro bojová umění	13
2. Posouzení zdatnosti pro bojová umění	23
3. Dynamické zahřátí a pružnost	45
4. Cviky pro základní kondici	85
5. Cviky pro údery a kopy	101
6. Cviky pro zápasení a chvaty	135
7. Cviky pro rychlost a hbitost	169
8. Regenerace a výživa	189
9. Plánování programu a periodizace pro bojová umění	203
10. Programy pro sporty využívající údery a kopy	215
11. Programy pro sporty využívající zápasení a chvaty	227
12. Kombinované a specifické programy pro MMA	239