

# Obsah

---

Seznam cvičení vii

Předmluva xi

Poděkování xiii

Úvod xv

## I. ČÁST **Připravte se** ..... 1

1. KAPITOLA Výhody cvičení pro dva ..... 3

2. KAPITOLA Základy cvičení pro dva ..... 13

3. KAPITOLA Tréninkové vybavení a prostor na cvičení ..... 23

4. KAPITOLA Partnerské role a cíle ..... 33

## II. ČÁST **Cvičení pro dva** ..... 45

5. KAPITOLA Cvičení vahou vlastního těla ..... 47

6. KAPITOLA Cvičení s odporem partnera ..... 75

7. KAPITOLA Cvičení s pomůckami ..... 93

8. KAPITOLA Kardio a HIIT cvičení ..... 129

9. KAPITOLA Partnerská sólová cvičení ..... 147

10. KAPITOLA Cvičení ohebnosti ..... 157

**III. ČÁST Příklady tréninků .....161**

11. KAPITOLA Tréninky bez pomůcek.....163

12. KAPITOLA Tréninky s pomůckami .....169

13. KAPITOLA Kardio a HIIT tréninky ..... 177

14. KAPITOLA Celotělové tréninky.....181

15. KAPITOLA Specializované tréninky .....185

16. KAPITOLA Trénink ohebnosti.....193

PŘÍLOHA A: Osobní trénink pro partnerská cvičení 195

PŘÍLOHA B: Pracovní list SWEAT 201

Seznam použité literatury 203

O autorce 207