

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