

Obsah

4	Cvičení s vlastní vahou bez nářadí
6	Proč trénovat s vlastní vahou?
7	Cesta k úspěchu v tréninku
10	Jaká je struktura sestav?
12	Šest jednoduchých mobilizačních cviků
13	Protahování pro lepší regeneraci
16	Tréninkové sestavy
118	Cviky
139	Rejstřík cviků