

| | |
|---|-----------|
| PŘEDMLUVA | 8 |
| ÚVOD | 10 |
| JAK JSEM NA TOM? | 19 |
| JAK SI SESTAVIT VLASTNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN | 22 |
| <hr/> | |
| DOLNÍ KONČETINY | 24 |
| 1. Dřep | 25 |
| 2. Výpad vpřed | 26 |
| 3. Výpad stranou | 27 |
| 4. Předklon se zátěží | 28 |
| 5. Výpad vzad s pažemi do svícnu | 29 |
| 6. Výstup na stoličku | 30 |
| 7. Výstup stranou | 31 |
| 8. Hýžďové mostování jednož | 32 |
| 9. Dřep s výskokem | 33 |
| 10. Výpad křížem | 34 |
| 11. Rychlobruslař | 35 |
| 12. Výpad vpřed s výskokem | 36 |
| 13. Dřep se zátěží | 37 |
| 14. Výskok na stoličku | 38 |
| 15. Bulharský dřep | 39 |
| 16. Výstup na stoličku s výskokem | 40 |
| 17. Dřep jednož na stoličce | 41 |
| 18. Pistole | 42 |
| 19. Dřep s činkou nad hlavou | 43 |
| TRUP | 44 |
| 20. Zvedání pánve | 45 |
| 21. Twist | 46 |
| 22. Hod medicinbalem o zem | 47 |
| 23. Prkno | 48 |
| 24. Vyhazování medicinbalu vzhůru | 49 |
| 25. Zpevňování | 50 |
| 26. Zvedání míče šikmo před tělem | 51 |
| 27. Horolezec | 52 |
| 28. Hod medicinbalem s rotací | 53 |

| | |
|--|----|
| 29. Přednožování | 54 |
| 30. Vzor na loktech v lehu na zádech | 55 |
| 31. Váha předklonmo se zátěží | 56 |
| 32. Pila | 57 |
| 33. Přednožování vleže s míčem | 58 |
| 34. Turecký vztyk | 59 |
| 35. Přítah v kliku | 60 |
| 36. Zvedání pánve jednož | 61 |
| 37. Přítah s klikem | 62 |
| 38. Twist se zátěží | 63 |
| 39. Větrný mlýn | 64 |
| 40. Ručkování po míči | 65 |
| 41. Štír | 66 |
| 42. Vztyk s kettlebellem dnem vzhůru | 67 |
| 43. Přítah kolen ve visu | 68 |
| 44. Přítah nohou ve visu | 69 |
| 45. Námořnický klik | 70 |
| 46. Přednožování ve visu | 71 |

HORNÍ KONČETINY 72

| | |
|---|----|
| 47. Klik na kolenou | 73 |
| 48. Klik | 74 |
| 49. Pullover s medicinbalem | 75 |
| 50. Tlak s činkou nad hlavu | 76 |
| 51. Kroužení kolem hlavy | 77 |
| 52. Přemístění | 78 |
| 53. Kyvadlo jednoruč s tlakem činky nad hlavu | 79 |
| 54. Tlak vleže nad prsa | 80 |
| 55. Volant | 81 |
| 56. Klik do T | 82 |
| 57. Pullover s kettlebellem | 83 |
| 58. Tlak s kettlebellem dnem vzhůru | 84 |
| 59. Potápěč | 85 |
| 60. Tlak s činkou nad hlavu z podřepu | 86 |
| 61. Klik na medicinbalu | 87 |
| 62. Klik s nohama na stoličce | 88 |
| 63. Odhod z předklonu | 89 |
| 64. Shyb podhmatem | 90 |

| | |
|--|----|
| 65. Shyb nadhmatem | 91 |
| 66. Klik s jednou rukou na medicinbalu s výměnou | 92 |
| 67. Klik s nohama na stoličce a přenášením váhy do stran | 93 |
| 68. Vzepření tahem z visu do vzporu | 94 |

KOMPLEXNÍ CVIKY 96

| | |
|--|-----|
| 69. Mrtvý tah | 97 |
| 70. Skákací panák | 98 |
| 71. Váha předklonmo | 99 |
| 72. Angličák | 100 |
| 73. Kyvadlo | 101 |
| 74. Farmářská chůze | 102 |
| 75. Ručkování ze vzporu stojmo | 103 |
| 76. Přítah v kliku | 104 |
| 77. Kyvadlo jednoruč | 105 |
| 78. Angličák s klikem | 106 |
| 79. Kyvadlo jednoruč s výměnou | 107 |
| 80. Medvědí chůze | 108 |
| 81. Výpad vpřed s rotací | 109 |
| 82. Kyvadlo jednoruč s přitažením k rameni | 110 |
| 83. Angličák s medicinbalem | 111 |
| 84. Trh | 112 |
| 85. Atlas | 113 |
| 86. Dřep s kroužením kolem hlavy | 114 |
| 87. Angličák s klikem a výskokem | 115 |
| 88. Gladiátor | 116 |

TRÉNINKOVÉ PLÁNY 118

| | |
|----------------------|-----|
| ZAČÁTEČNÍCI | 118 |
| POKROČILÍ | 140 |
| PROFESIONÁLOVÉ | 155 |

SLOVNÍČEK / LITERATURA 170

VLASTNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN 172