

# Obsah

## **1. Základy silového tréninku**

Základní informace o posilování s činkami

8

## **2. Cviky s činkami**

Cviky pro začátečníky a pokročilé

26

## **3. Stavba tréninkové jednotky**

Obsah tréninku; protahovací cviky

60

## **4. Tréninkový program**

Tréninkový plán; programy pro začátečníky a pokročilé

78

Seznam literatury

94

Tým autorů

95

Seznam fotografií

95