

OBSAH...

| | |
|---|-----|
| 1: 3, 2, 1, PAL: ABSOLUTNÍ RYCHLOST | 13 |
| 2: EXPLOZIVNÍ TRÉNINK: PĚT KLÍČOVÝCH PRINCIPŮ | 23 |
| 3: JAK POUŽÍVAT TUHLE KNIHU: ZÁKLADNÍ KONCEPTY, OTÁZKY A ODPOVĚDI..... | 35 |
| 4: SKOKY: NOHY JAKO PRUŽINY..... | 49 |
| 5: VÝBUŠNÉ KLIKY: KDYŽ SE SÍLA MĚNÍ NA VÝKON | 85 |
| 6: SKLOPKA: RYCHLOST MISTRA KUNG-FU | 121 |
| 7: SALTO VPŘED: BLESKOVÁ POHYBLIVOST | 153 |
| 8: SALTO VZAD: ABSOLUTNÍ OBRATNOST | 187 |
| 9: MUSCLE-UP*: VÝBUŠNOST A SÍLA V IDEÁLNÍM POMĚRU | 221 |
| 10: JAK SE ZLEPŠOVAT: PRINCIP „PARC“ | 271 |
| 11: VÝKON A DOVEDNOST: DVĚ METODIKY TRÉNINKU | 281 |
| 12: BUDOVÁNÍ VÝKONU: PRAVIDLO TŘECH A PRAVIDLO ŠESTI | 287 |

| | |
|--|-----|
| 13: ROZVOJ DOVEDNOSTI: TRÉNINK NA ČAS A KONSOLIDAČNÍ TRÉNINK..... | 297 |
| 14: VZOROVÉ PROGRAMY: TRÉNINKOVÉ ŠABLONY | 305 |
| BONUSOVÁ ČÁST 1: POKROČILÉ TECHNIKY ZAMĚŘENÉ NA RYCHLOST: „COACH“ WADE A JEHO TOP TEN TIPŮ A TRIKŮ | 319 |
| BONUSOVÁ ČÁST 2: OBRATNOST DÍKY ZVÍŘECÍM POHYBŮM | 339 |