

# Obsah

O autorovi .....	6
Předmluva .....	7
Poděkování .....	8
<b>Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Fyzické předpoklady pro bojová umění .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Posouzení zdatnosti pro bojová umění .....</b>	<b>23</b>
<b>3. Dynamické zahřátí a pružnost .....</b>	<b>45</b>
<b>4. Cviky pro základní kondici .....</b>	<b>85</b>
<b>5. Cviky pro údery a kopy .....</b>	<b>101</b>
<b>6. Cviky pro zápasení a chvaty .....</b>	<b>135</b>
<b>7. Cviky pro rychlost a hbitost .....</b>	<b>169</b>
<b>8. Regenerace a výživa .....</b>	<b>189</b>
<b>9. Plánování programu a periodizace pro bojová umění .....</b>	<b>203</b>
<b>10. Programy pro sporty využívající údery a kopy .....</b>	<b>215</b>
<b>11. Programy pro sporty využívající zápasení a chvaty .....</b>	<b>227</b>
<b>12. Kombinované a specifické programy pro MMA .....</b>	<b>239</b>