# Obsah

Seznam cvičení vii
Předmluva xi
Poděkování xiii
Úvod xv

I. ČÁST Připravte se ..... 1

1. KAPITOLA Výhody cvičení pro dva ..... 3
2. KAPITOLA Základy cvičení pro dva ..... 13
3. KAPITOLA Tréninkové vybavení a prostor na cvičení ..... 23
4. KAPITOLA Partnerské role a cíle ..... 33

II. ČÁST Cvičení pro dva ..... 45

5. KAPITOLA Cvičení vahou vlastního těla ..... 47
6. KAPITOLA Cvičení s odporem partnera ..... 75
7. KAPITOLA Cvičení s pomůckami ..... 93
8. KAPITOLA Kardio a HIIT cvičení ..... 129
9. KAPITOLA Partnerská sólová cvičení ..... 147
10. KAPITOLA Cvičení ohebnosti ..... 157

III. ČÁST **Příklady tréninků** .....161

11. KAPITOLA Tréninky bez pomůcek.....163

12. KAPITOLA Tréninky s pomůckami .....169

13. KAPITOLA Kardio a HIIT tréninky..... 177

14. KAPITOLA Celotělové tréninky.....181

15. KAPITOLA Specializované tréninky.....185

16. KAPITOLA Trénink ohebnosti.....193

PŘÍLOHA A: Osobní trénink pro partnerská cvičení 195

PŘÍLOHA B: Pracovní list SWEAT 201

Seznam použité literatury 203

O autorce 207