

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
Na samym początku	8

ROZGRZEWKA

Rozgrzewka	17
Ramiona i barki	33
Nogi	79
Tułów	125
Całe ciało	169
Stabilność i równowaga	185
Rozciąganie	195

SESJE TRENINGOWE

Nowicjusze	216
Średniacy	220
Zaawansowani	226
Mistrzowie	230