

# Tréning väzňa 3 - Explozívna kalistenika



[Paul Wade](#)

Tréning väzňa: Tréning väzňa 3 - Explozívna kalistenika - Paul Wade ke stažení PDF Po prvých dvoch dieloch, kde sa Paul "Coach" Wade venoval hlavne cvikom Veľkej šestky (1. diel) a posilňovaniu kĺbov (2. diel), sa v tretej časti zameriava na ešte náročnejšie cviky a techniky, ktorých cieľom je získanie rýchlosti, obratnosti a nadobudnutie bojových reflexov. Paul "Coach" Wade v tejto knihe predkladá techniky, na základe ktorých je možné sa naučiť skok samovraha, cvičiť výbušné kľuky ako superman, predviesť sklopku bez rúk, spraviť salto vzad a salto vpred či previesť dokonalý muscle-up. Okrem toho, v knihe čitateľ nájde spôsoby ako budovať výkon a zručnosť. V záverečnej časti sa nachádzajú vzorové programy a tréningové šablóny, no nechýba ani bonusový materiál.

