

Parkour a freerunning



[Tomáš Taran](#), [Milan Hybner](#), [Tomáš Zonyga](#)

Parkour a freerunning - Tomáš Taran ke stažení PDF Autoři, sportovní odborníci s dlouholetou parkourovou a trenérskou praxí, přinášejí čtenářům kromě teoretického úvodu hlavně postup nácviku, základy provedení a návrh vhodného cvičení pro rozvoj jednotlivých prvků. Publikaci lze použít jako příručku pro samostatné provozování tohoto sportu i jako seznámení se s parkourem pro ro

