СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 6
Примечание авторов 11

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ УЛИЧНЫЙ СПОРТ? 13
01. На заре уличного спорта. 15
02. Культура уличного спорта 19
03. Тренировка на улице. 23

ЧАСТЬ II. БАЗОВЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 27
04. Отжимания 29
05. Подтягивания 69
06. Приседания. 101
07. Сгибания 135
08. Мостик 159

ЧАСТЬ III. НАВЫКИ И ТРЮКИ 179
09. Стойки на полу 181
10. Упражнения на турнике. 225
11. Флажок. 255

ЧАСТЬ IV. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ. 291
12. Нормативы 293
13. Уличные тренировки 297
14. Программы тренировок. 323

ЧАСТЬ V. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ. 329
15. Вопросы Элу 331
16. Правила тренировки от Дэнни 343
17. Улица — наш спортзал 355
Благодарности. 364
Об авторах 365
Алфавитный указатель упражнений 366