

## Jak dokonale zvládnout squash

Jedinečná publikace, která provede všechny hráče a zájemce o squash tréninkem základních úderů. Autor, zkušený squashový trenér s mezinárodní licencí, radí s výběrem vhodné rakety i ostatního vybavení a připravil více než 50 cvičení pro nácvik správné úderové techniky a optimálního pohybu po kurtě. Vlastní technika každého úderu je demonstrována fotosekvencí s úplným popisem a upozorněním na nejčastěji se vyskytující chyby. Kniha je určena nejen začátečníkům, ale i pokročilejším hráčům, kterým pomůže zdokonalit techniku hry a připravit se na utkání. Mnoho nápadů a inspirací v ní jistě naleznou i squashoví trenéři.