



Krajský svaz juda Jižní čechy

Kondiční příprava mládeže JUDO – U16

Mgr. Tomáš Funfálek

Prachatice, 18. ledna 2025



1. CO?

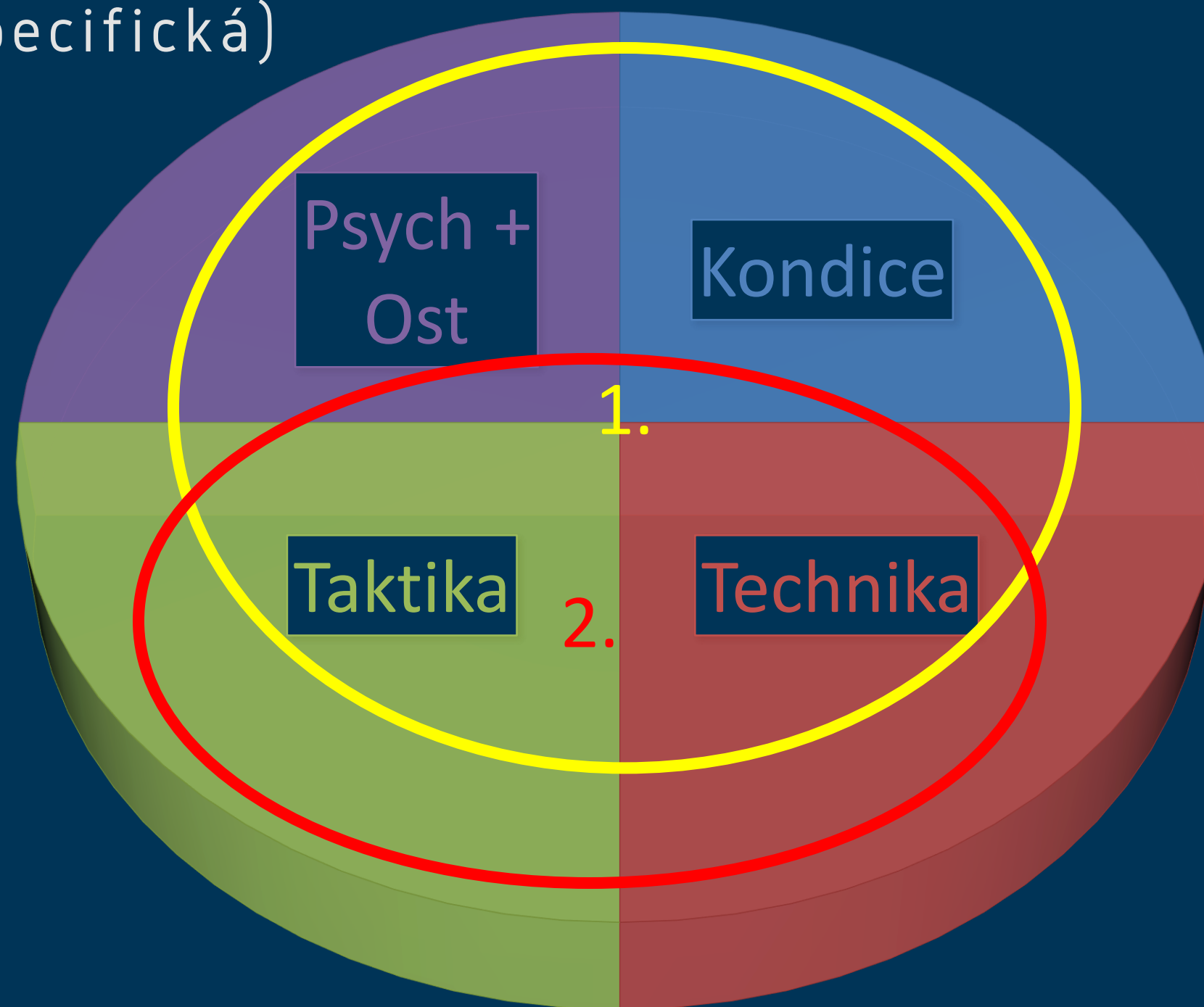




ÚVOD PIZZA „Judo“

Sportovní výkonnost lze rozdělit na různé jednotlivé složky, které jsou seskupeny do dvou hlavních okruhů (viz snímek 11):

1. fyzická a mentální zdatnost (obecná)
2. zdatnost související s dovednostmi (sportovně specifická)





Kondiční příprava

- SÍLA (STRENGTH)
 - Maximální
 - Hypertrofie
 - Silová vytrvalost
- VÝBUŠNOST (POWER)
- RYCHLOST (SPEED)
 - Maximální – Sprint
 - Relativní – sportovní dovednosti, techniky
- OB RATNOST (AGILITY)
- VYTRVALOST
 - Anaerobní
 - Aerobní
- FLEXIBILITA A MOBILITA

OBEČNÁ X SPECIFICKÁ



Pohybová gramotnost

Byla definována

- jako kombinace kinestetické inteligence a schopnosti obratného jednání (Arnold, 1979).
- Z pohybového hlediska představuje pohybová gramotnost rozvoj a kompetence v základních pohybových dovednostech (např. chůze, běh, skok, hod) a základních sportovních dovednostech (např. chytání, skákání, sprint), které dítěti (nebo dospělému) umožňují jistý pohyb v široké škále pohybových aktivit, rytmických a sportovních situací (Higgs et al., 2008).

Usnadňuje motorické učení a osvojování si nových pohybových / sportovních

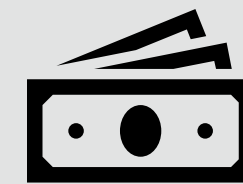
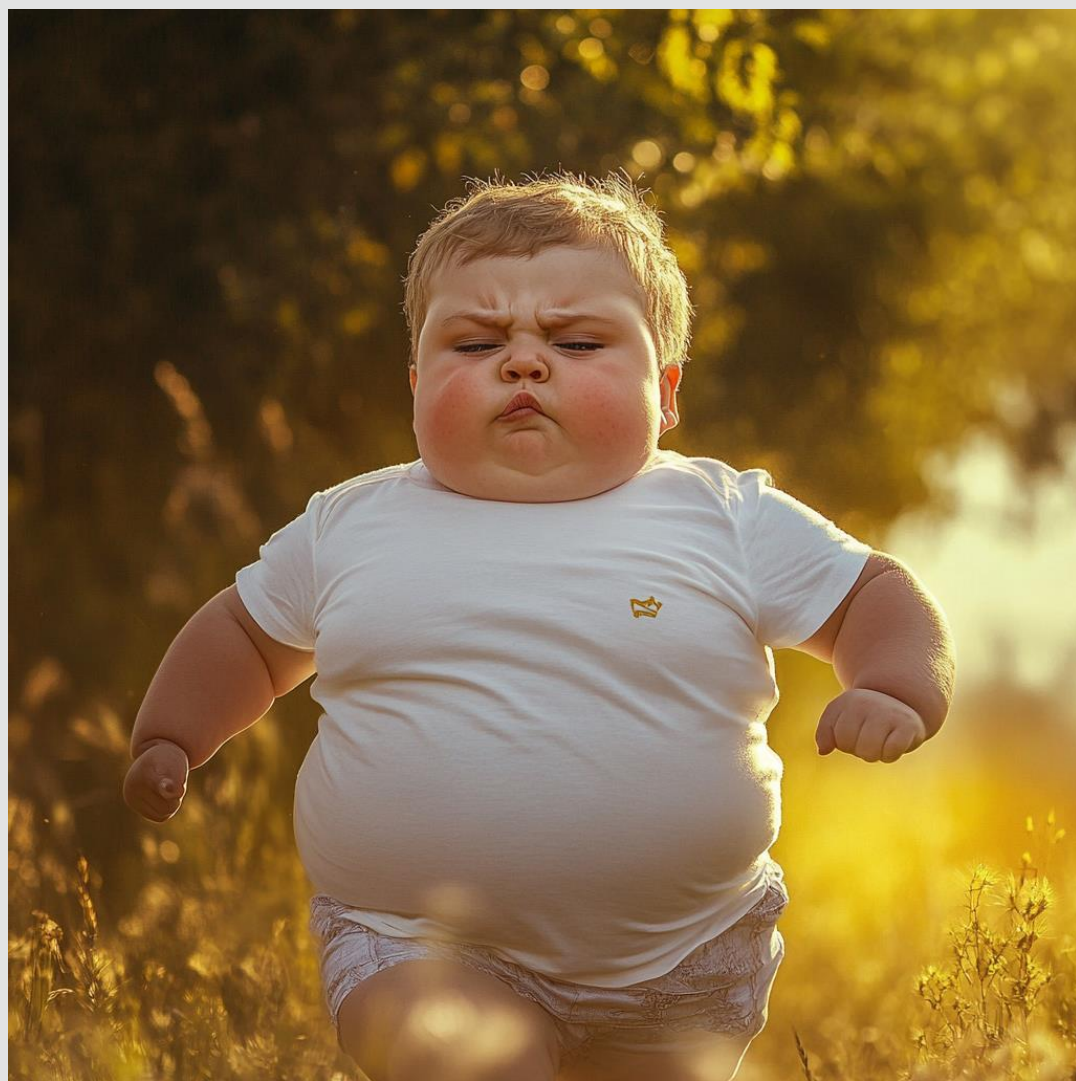


2. PROČ?





Pohybová a kondiční degradace



ve sportu a rozvoj sportovních věd





Modely rozvoje mladého atleta

LTAD Models

The three LTAD models that have arguably had the largest influence on how youth athletes are physically trained and developed are:

1. Developmental Model of Sports Participation (DMSP) by Côté (1999)
2. Long Term Athlete Developmental (LTAD) model popularized by Balyi and Hamilton (2004)
3. Youth Physical Development (YPD) model by Lloyd and Oliver (2012)

All Japan Judo Federation

Long-Term Development Guidelines



All Japan Judo Federation

All Japan Judo Federation Long-Term Development Guidelines

Published by All Japan Judo Federation
Date of Issue : December 5, 2024

Written by Katsuhiko Koyama (Professor of Yamanashi Gakuin University,
Professor Emeritus of University of Yamanashi)

Takanori Ishii (NPO Sport Coaching Academia)

Translated by Moe Sakio



Long-Term Development Guidelines



All Japan Judo Federation

STAGE 3 12-14 years

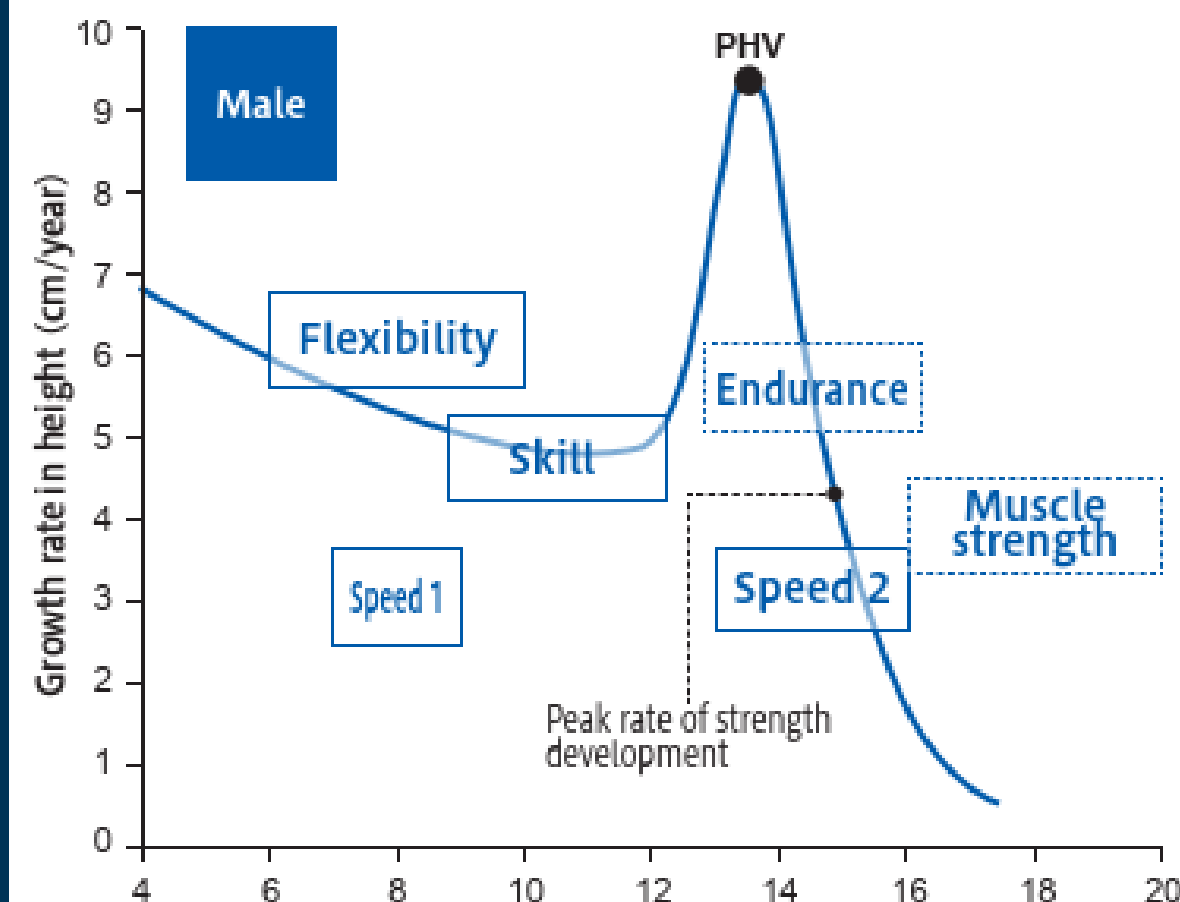
This stage involves commencing formal training and competition tailored to students' personal interests, goals, and developmental needs, considering their stage of development. In this stage, the importance of promoting technical, tactical, physical, and psychosocial development increases as maximizing one's potential to become an athlete becomes an option. Sports-specific training is also intensified, requiring the use of information related to sports science.

Physical Education

Continue to enjoy Judo offense and defense through dojo and community activities, considering the development of physical abilities.

More specialized training should be introduced gradually to encourage the development of physical fitness and the skills required for Judo, considering sex and individual differences derived from PHV and developmental age.

Regarding physical competence, the main fundamental movements and developmental phases of primary physical abilities (agility, balance, coordination, speed, endurance, and strength) should be refined. Muscular strength and range of motion should be continuously improved, emphasizing correct movement mechanics.





Long-Term Development Guidelines



All Japan Judo Federation

$$\text{Performance (athletic ability, results)} = \text{Physical fitness} + \text{Skill} + \alpha$$

Physical fitness

The ability necessary for survival and activity

Ability to take action

Energetic physical fitness

Ability to perform movements

- Muscular strength
- Power (explosive power)

Ability to sustain activity

- Muscular endurance
- Cardiovascular endurance

Cybernetic physical fitness

Ability to regulate movements

- Agility
- Balance (equilibrium)
- Coordination (adjusting ability)
- Flexibility

Survival ability

- Resistance to pathogens
- Performance of bodily tissues and organs
- Thermoregulation

Skill

Ability to effectively utilize action capacity within the context of physical fitness

- Ability to voluntarily adjust bodily functions, which is improved through practice and experience
- Ability that determined by changes in the functioning of the central nervous system related to perception-based predictions, such as movement accuracy and speed

+

Youth Physical Development model (YPD)

FÁZE TRÉNINKU	ZÁKLAD	ROZVOJ	VÝKON
Chronologický věk	9-12 let	13-15 let	16+ let
Struktura	Nízká struktura Vysoké hry	Mod Structure Mod Games Programmed	Vysoká struktura Nízké hry Periodizované
Stav zralosti	← před pubertou →	← Puberta PHV →	← Po pubertě Post-PHV →
Adaptace	← Neurální (související s věkem) →		← Neurální a hormonální (související s dospíváním) →
FMS	Základní pohybové dovednosti (FMS)	Základní pohybové dovednosti (FMS)	Základní pohybové dovednosti (FMS)
SSS	Specifické sportovní dovednosti (SSS)	Specifické sportovní dovednosti (SSS)	Specifické sportovní dovednosti (SSS)
Síla	Zvyšte sílu pomocí cviků AMSC úrovně 1-3 s tělesnou hmotností. Zařadte trénink s nízkou zátěží (BW,), tyče na techniku a medicinbaly pro vnější zátěž.	Rozvíjet jistotu a kompetence v klíčových pohybových vzorcích v posilovně, např. dřep, mrtvý tah atd. Zařadte do programu vedle cviků s tělesnou váhou také používání činek a činek.	Optimalizovat rozvoj síly pomocí vhodných cviků spolu s progresivním návrhem programu a modelováním periodizace. Použijte křivku FV pro specifické silové adaptace, např. maximální síla vs. silová vytrvalost, hypertrofie atd.
Výbušnost (explosivní síla)	Rozvíjejte sílu pomocí plyometrických cvičení. Pro progresi použijte silová cvičení AMSC úrovně 1-3. Zaměřte se na techniku skoků, dopadů a odrazů.	Pokračujte v rozvoji síly pomocí plyometrických cvičení. Postupujte od zaměření na techniku k zaměření na výkon se intenzitou a složitostí cvičení. Zavedení odporu cvičení s cíli založenými na rychlosti.	Maximalizujte rozvoj síly zavedením výbušné síly pomocí olympijského vzprání, plyometrie se zátěží a sprintů na saních a kolečkových bruslích. Pomocí křivky FV určete, které adaptace mají být v jednotlivých programech vyvolány. Řiďte objem ve srovnání s intenzitou, abyste minimalizovali riziko zranění.
Rychlost	Zlepšete rychlost pomocí herních aktivit včetně štafet a honiček. Zvažte, které hry jsou nejvhodnější pro rozvoj zrychlení oproti maximální rychlosti. Udržujte vysokou úroveň zábavy!	Pokračujte v rozvoji rychlosti pomocí kombinace rychlostních her (závodů, honiček a štafet) spolu s nácvikem rychlostní mechaniky a vysoce intenzivními sprinterskými cvičeními pro zrychlení a maximální rychlost.	Optimalizujte techniku sprintu pro zrychlení a maximální rychlost. Zařadte do programu více sprintů s vysokou intenzitou, protože síla a výkon se stále rozvíjejí. Zaměřte se na rychlostní výkon!
Agility	Snažte se rozvíjet dovednosti v oblasti příkazů k útěku a vyhýbání se pomocí herních aktivit. Zařadte několik uzavřených a otevřených cvičení pro rozvoj pohybových dovedností, ale upřednostňujte v hodinách činnosti založené na hrách.	Snažte se dále rozvíjet dovednosti COD a úhybné dovednosti pomocí rovnoměrnější kombinace otevřených a uzavřených řetězových cvičení pro techniku pohybu spolu s cvičeními založenými na hrách pro trénink reaktivní agility (RAT).	Zavedení sportovní agility do programu s identifikovanými specifickými pohybovými vzorci ze sportu a jejich procvičování pomocí vhodných cvičení. Zajistěte udržování technické kompetence pro COD a vyhýbání se.
Kondice	V tomto věku se při sportu a každodenních činnostech rozvíjejí specifické energetické systémy. V této fázi vývoje není prioritou zaměřovat se na testování kondice nebo ESD.	Snažte se zlepšit kondici energetického systému prostřednictvím sportu a každodenní fyzické aktivity. Zavedení testování fyzické zdatnosti, např. Bronco Testu, pro měření základní úrovně fyzické zdatnosti a také pro identifikaci případných limitujících faktorů.	Zavedení rozvoje energetických systémů (ESD) se specifickým zaměřením energetické systémy pomocí intervalového tréninku a malých her. Zvažte pohobové nároky pro sporty založené na hrách.
Flexibilita a mobilita	Rozvíjejte flexibilitu a pohyblivost zařazením gymnastických pozic a zvířecích tvarů do programu. Účast na sportu spolu s cvičením AMSC dále rozvíjí flexibilitu a mobilitu.	Pokračujte v rozvíjení flexibility a mobility pomocí gymnastických aktivit spolu s plným ROM pro silová cvičení. V období rychlého růstu zvažte další cviky na flexibilitu svalů.	Začněte program podle potřeby individualizovat a zaměřte se na konkrétní cviky na flexibilitu podle individuálních potřeb. Zařadte dynamickou flexibilitu do rozvoje a statickou flexibilitu do ochlazení.

Youth Physical Development model (YPD)

FÁZE TRÉNINKU	ZÁKLAD	ROZVOJ	VÝKON
Chronologický věk	8-11 let	12-14 let	15+ let
Struktura	Nízká struktura Vysoké hry	Mod Structure Mod Games Programmed	Vysoká struktura Nízké hry Periodizované
Stav zralosti	<p>Předpubertální Pre-PHV</p> <p>Puberta PHV</p> <p>Po pubertě Po PHV</p>		
Adaptace	Neurální (související s věkem)		Neurální a hormonální (související s dospíváním)
FMS	Základní pohybové dovednosti (FMS)	Základní pohybové dovednosti (FMS)	Základní pohybové dovednosti (FMS)
SSS	Specifické sportovní dovednosti (SSS)	Specifické sportovní dovednosti (SSS)	Specifické sportovní dovednosti (SSS)
Síla	Zvyšte sílu pomocí cviků AMSC úrovně 1-3 s tělesnou hmotností. Zařadte trénink s nízkou zátěží (BW,), tyče na techniku a medicinbaly pro vnější zátěž.	Rozvíjet jistotu a kompetence v klíčových pohybových vzorcích v posilovně, např. dřep, mrtvý tah atd. Zařadte do programu vedle cviků s tělesnou váhou také používání činek a činek. Zajistěte, aby byla zahrnuta síla a stabilita jedné nohy, aby se zmírilo riziko zranění ACL.	Optimalizovat rozvoj síly pomocí vhodných cviků spolu s progresivním návrhem programu a modelováním periodizace. Použijte křivku FV pro specifické silové adaptace, např. maximální síla vs. silová vytrvalost, hypertrofie atd.
Výbušnost (explosivní síla)	Rozvíjejte sílu pomocí plyometrických cvičení. Pro progresi použijte silová cvičení AMSC úrovně 1-3. Zaměřte se na techniku skoků, dopadů a odrazů.	Pokračujte v rozvoji síly pomocí plyometrických cvičení. Soustředte se na mechaniku přistání, abyste zmírnili riziko zranění křížového vazy. Zvyšujte intenzitu a složitost plyometrických cvičení. Zavedení cviků s odporem s cíli založenými na rychlosti.	Maximalizujte rozvoj síly zavedením výbušné síly pomocí olympijského vzpírání, plyometrie se zátěží a sprintů na saních a kolečkových bruslích. Pomocí křivky FV určete, které adaptace mají být v jednotlivých programech vyvolány. Řiďte objem ve srovnání s intenzitou, abyste minimalizovali riziko zranění.
Rychlost	Zlepšete rychlost pomocí herních aktivit včetně štafet a honiček. Zvažte, které hry jsou nejvhodnější pro rozvoj zrychlení oproti maximální rychlosti. Udržujte vysokou úroveň zábavy!	Pokračujte v rozvoji rychlosti pomocí kombinace rychlostních her (závodů, honiček a štafet) spolu s nácvikem rychlostní mechaniky a vysoce intenzivními sprinterskými cvičeními pro zrychlení a maximální rychlost.	Optimalizujte techniku sprintu pro zrychlení a maximální rychlost. Zařadte do programu více sprintů s vysokou intenzitou, protože síla a výkon se stále rozvíjejí. Zaměřte se na rychlostní výkon!
Agility	Snažte se rozvíjet dovednosti v oblasti příkazů k útěku a vyhýbání se pomocí herních aktivit. Zařadte několik uzavřených a otevřených cvičení pro rozvoj pohybových dovedností, ale upřednostňujte v hodinách činnosti založené na hrách.	Snažte se dále rozvíjet dovednosti COD a úhybné dovednosti pomocí rovnoměrnější kombinace otevřených a uzavřených řetězových cvičení pro techniku pohybu spolu s cvičeními založenými na hrách pro trénink reaktivní agility (RAT).	Zavedení sportovní agility do programu s identifikovanými specifickými pohybovými vzorci ze sportu a jejich procvičování pomocí vhodných cvičení. Zajistěte udržování technické kompetence pro COD a vyhýbání se.
Kondice	V tomto věku se při sportu a každodenních činnostech rozvíjejí specifické energetické systémy. V této fázi vývoje není prioritou zaměřovat se na testování kondice nebo ESD.	Snažte se zlepšit kondici energetického systému prostřednictvím sportu a každodenní fyzické aktivity. Zavedení testování fyzické zdatnosti, např. Bronco Testu, pro měření základní úrovně fyzické zdatnosti a také pro identifikaci případných limitujících faktorů.	Zavedení rozvoje energetických systémů (ESD) se specifickým zaměřením energetické systémy pomocí intervalového tréninku a malých her. Zvažte pohotovostní nároky pro sporty založené na hrách.
Flexibilita a mobilita	Rozvíjejte flexibilitu a pohyblivost zařazením gymnastických pozic a zvířecích tvarů do programu. Účast na sportu spolu s cvičením AMSC dále rozvíjí flexibilitu a mobilitu.	Pokračujte v rozvíjení flexibility a mobility pomocí gymnastických aktivit spolu s plným ROM pro silová cvičení. V období rychlého růstu zvažte další cviky na flexibilitu svalů.	Začněte program podle potřeby individualizovat a zaměřte se na konkrétní cviky na flexibilitu podle individuálních potřeb. Zařadte dynamickou flexibilitu do rozčívky a statickou flexibilitu do ochlazení.

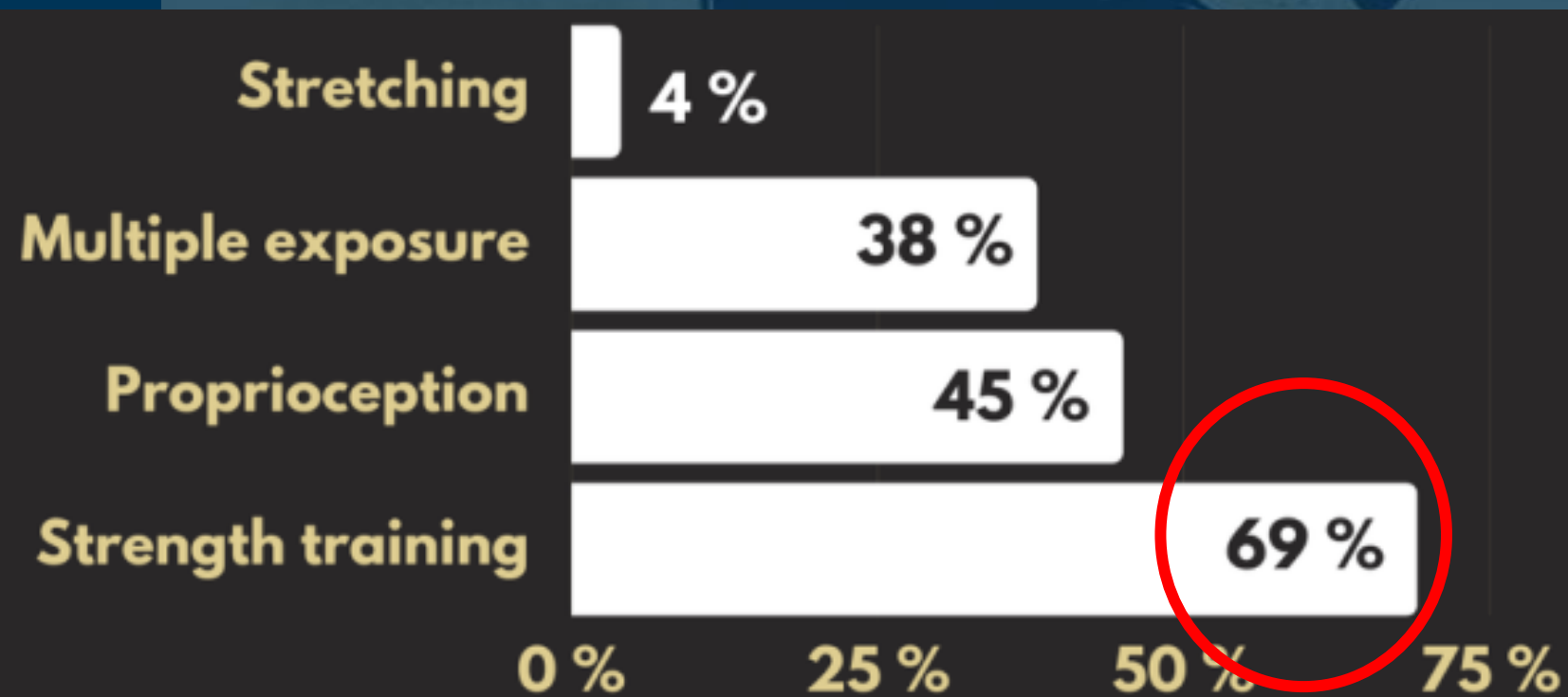


Prevence - výkonnost

směru (Thomas et al, 2009). Ze zdravotního hlediska existují důkazy, že odporový trénink může pozitivně změnit celkové složení těla (Schwingshandl et al, 1999), snížit množství tělesného tuku (Benson et al, 2008), zlepšit citlivost na inzulín u dospívajících s nadváhou (Shaibi et al, 2006) a zlepšit srdeční funkce u obézních dětí (Naylor et al, 2008). A co je nejdůležitější, bylo také prokázáno, že pravidelná účast na vhodně navrženém programu odporového tréninku může zvýšit hustotu kostní hmoty a zlepšit zdraví kostry (Álvarez-San Emeterio et al, 2011) a pravděpodobně snížit riziko zranění při sportu u mladých sportovců (Myer et al,



Prevence - výkonnost



Lauersen et al. 2014. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries. British journal of sports medicine. 48 (11). 871-877.

Conclusion 4 years later...

Strength training programmes reduced sport injuries by an average of 66 % (in addition to being very safe)

Lauersen et al. 2018. Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries. British journal of sports medicine. 52 (24). 1557-1563.



Výkonnost



#146701412





Výkonnost





Výkonnost





3. JAK?

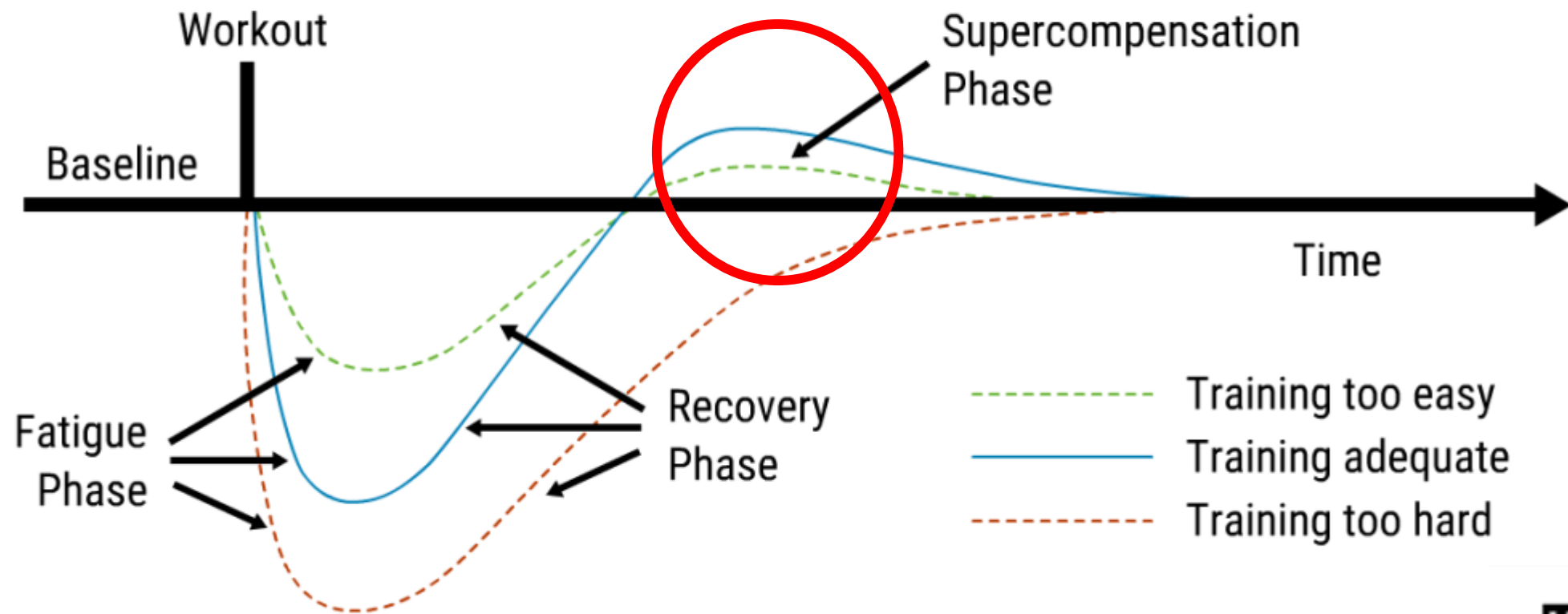
(SE TO DĚJE)



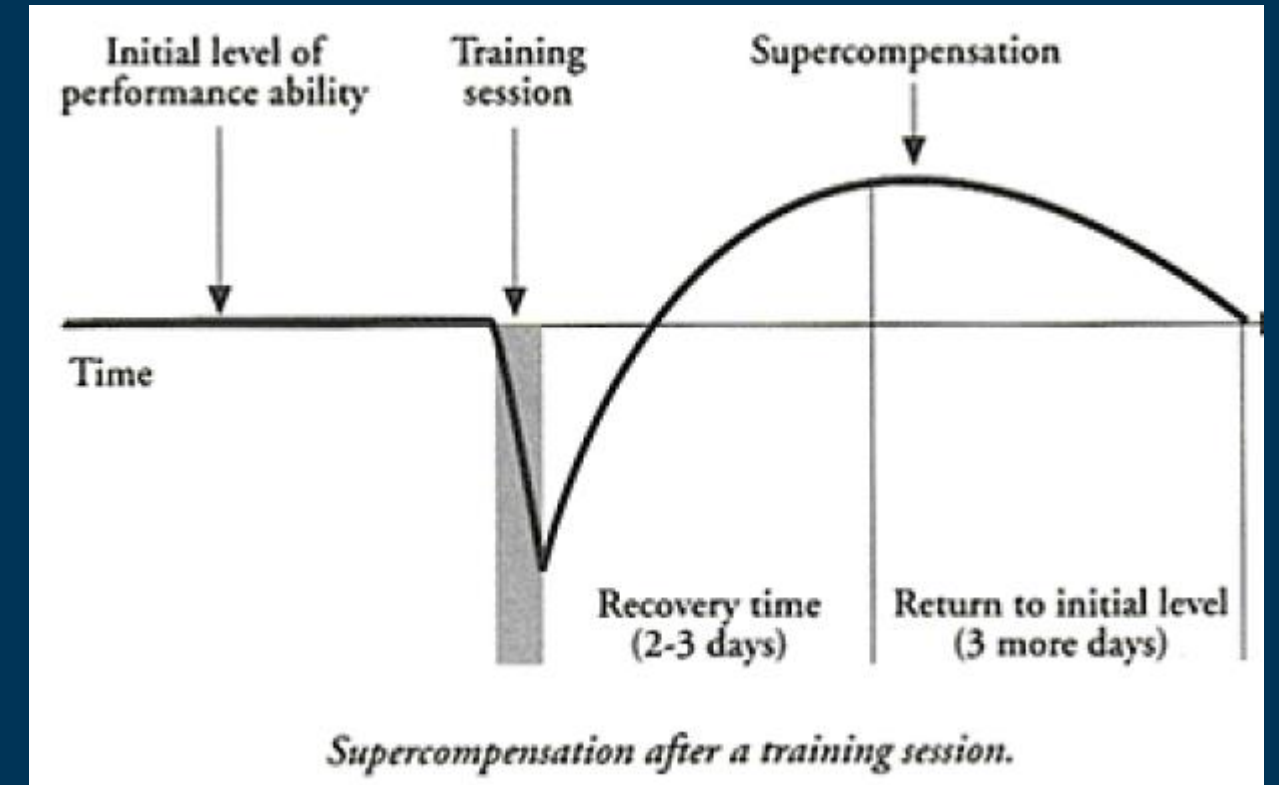


ADAPTACE

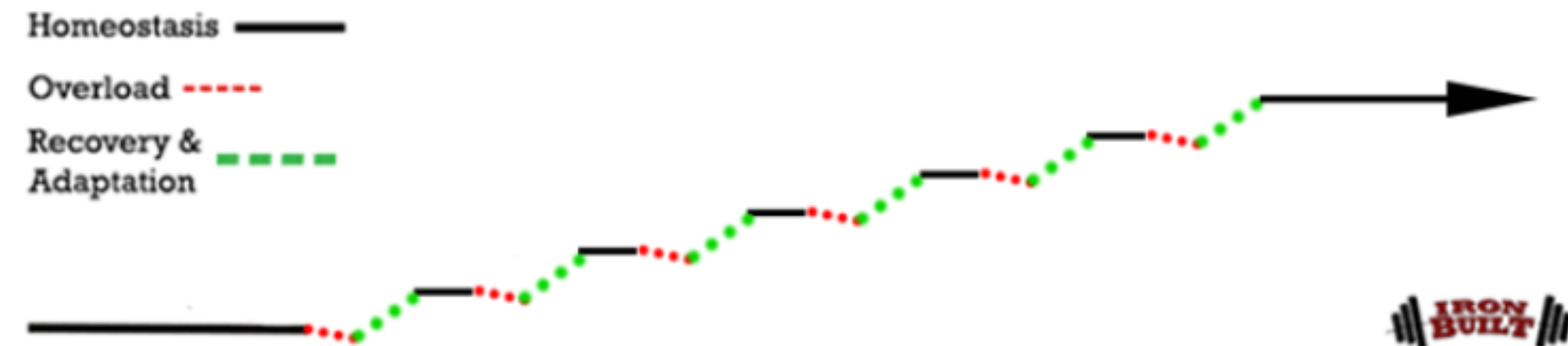
Examples of the Training Effect



House, S. & Johnston, S. (2014, April 23). The Training Effect - Steve House and Scott Johnston. R Retrieved from <https://rockanddice.com/rock-climbing-training/the-training-effect-steve-house-and-scc>



The Principle of Progressive Overload





Svalové adaptační mechanismy

1.) NERVOSVALOVÁ KOORDINACE - CNS

- dny / 3 týdny
- Zlepšení aktivace / deaktivace MJ, lepší koordinace mezi svaly, zvýšení rychlosti přenosu signálů;
- Rychlé zlepšení síly bez viditelné hypertrofie

2.) HYPERTROFIE x ATROFIE

- 6-8 týdnů
- Zvýšení velikosti svalových vláken díky vyšší syntéze bílkovin a satelitním buňkám.
- Viditelné zvýšení objemu svalů, spojené se zlepšením síly

3.) METABOLICKÁ ADAPTACE

- Od několika týdnů
- Zvýšení kapacity aerobního/anaerobního metabolismu, zvýšení množství mitochondrií, enzymů a energetických zásob (ATP, kreatinfosfát, glykogen)
- Vyšší výdrž, schopnost zvládnout větší intenzitu



Svalové adaptační mechanismy

4.) TENDONOVÁ, VAZIVOVÁ A KOSTNÍ ADAPTACE:

- Po několika měsících pravidelného zatížení
- Zvýšení pevnosti šlach a vazů, zlepšení hustoty kolagenu
- (plyometrie)
- Snížení rizika zranění, lepší přenos síly

5.) ADAPTACE CNS NA VYSOKOU INTENZITU

- Pokračuje dlouhodobě
- Zlepšení tolerance na vysoké zatížení, mentální odolnost, efektivnější pohybové vzory
- Lepší výkon při vysoké intenzitě a specifických pohybech



ZLEPŠENÍ / ZHORŠENÍ

DETRAINING? RESIDUAL TRAINING EFFECTS

- Adapted from Issurin (2008)



RTE: Residual Training Effect

* Retention duration influenced by multiple factors e.g. training age (experience), training history (type) etc.

PHYSICAL QUALITY	RETENTION (DAYS)	DESCRIPTION
 AEROBIC ENDURANCE	25-35	↑ Aerobic enzymes, mitochondria number, muscle capillaries, hemoglobin capacity, glycogen storage, fat metabolism rate 
 MAXIMAL STRENGTH	25-35	Neuro-muscular adaptations (e.g. motor unit recruitment) & type II muscle fibre hypertrophy 
 ANAEROBIC (GLYCOLYTIC) ENDURANCE	14-22	Increased anaerobic enzymes, improved acid buffering capacity, higher lactate accumulation & glycogen storage 
 STRENGTH ENDURANCE	10-20	Type I (slow-twitch) muscle hypertrophy, greater aerobic/anaerobic enzymes, better local blood circulation & H ⁺ ion tolerance 
 MAXIMAL SPEED (ALACTIC)	2-8	Improved neuromuscular interactions and motor control, increased phosphocreatine (P-Cr) storage & alactic power 

HOW QUICKLY ATHLETE'S TRAINED ABILITIES ARE LOST

SPEED 2-7 days

ALACTIC ENDURANCE 3-10 days

**Provides energy for short explosive activity (8-10 seconds)*

MUSCULAR ENDURANCE 10-21 days

ANAEROBIC ENDURANCE 14-21 days

**Provides energy for high intensity activity (15-60 seconds)*

MAX STRENGTH 21-28 days

AEROBIC ENDURANCE 21-28 days

**Provides energy for sustained activity (15-120 minutes)*



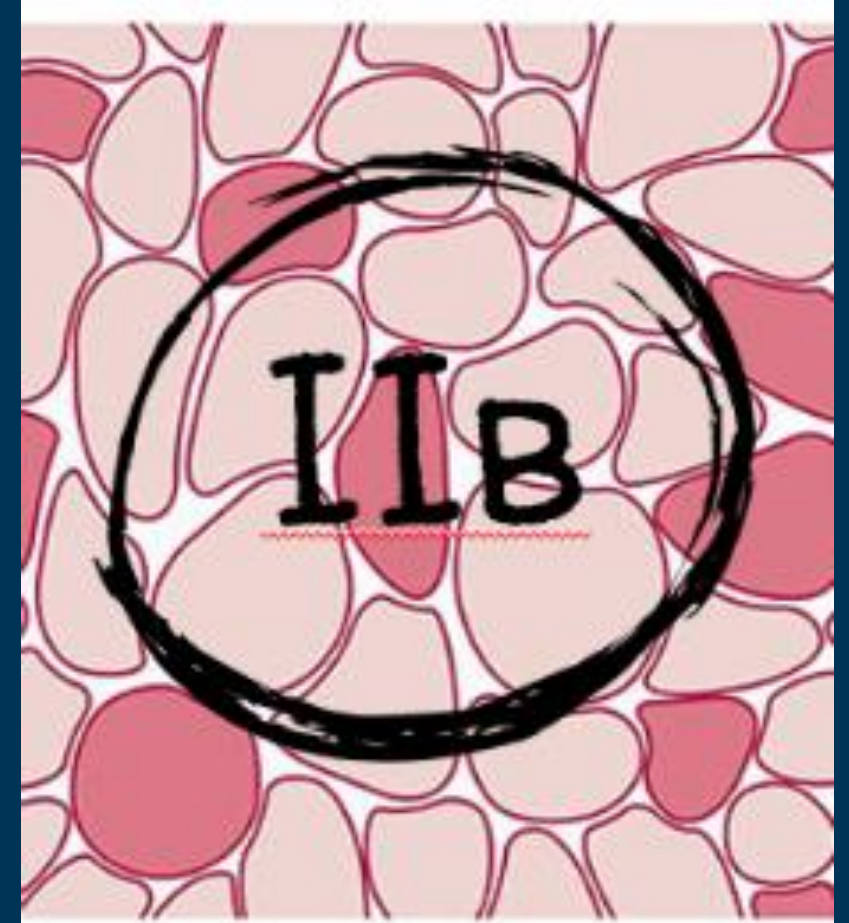
Typy svalových vláken



Typ I
pomalá, "červená"
Maraton, dlouhé
cyklistické závody,
chůze



Typ IIA
„středně rychlá“
Středně dlouhý
běh, kruhový
trénink, rychlá jízda
na kole



Typ IIB
„max rychlá“
Sprinty, vzpírání,
skoky, krátké
výbušné pohyby.



3. JAK?

(NA TO)



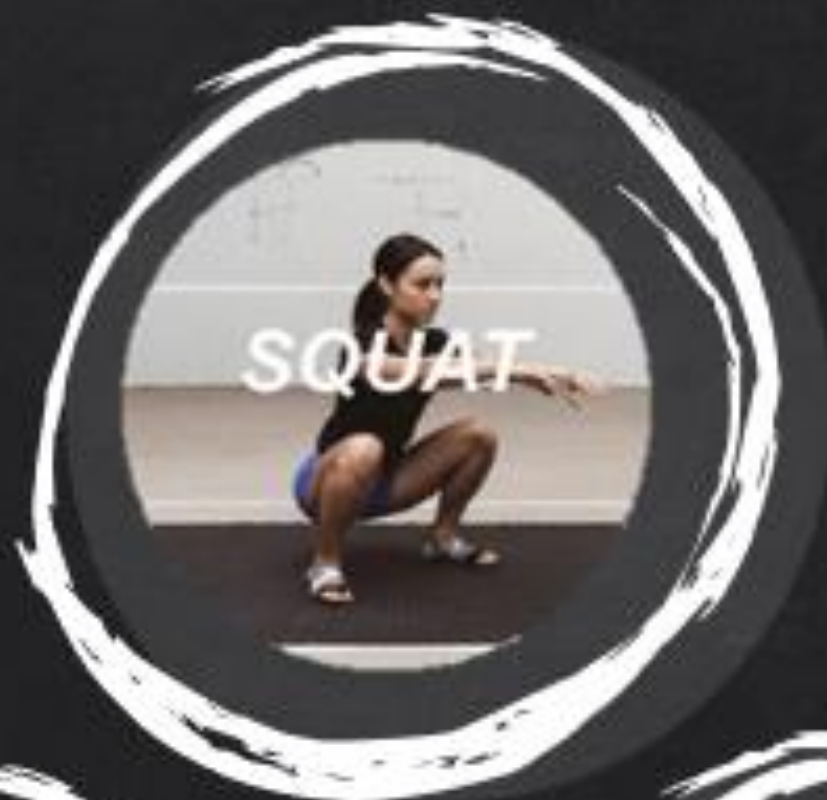
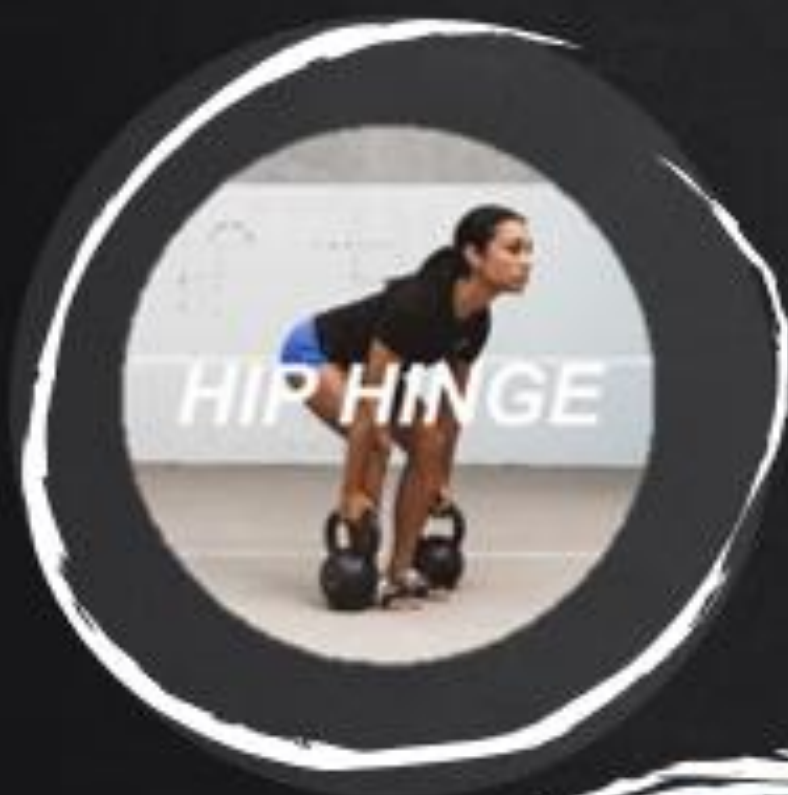


PROGRESIVNÍ PŘETĚŽOVÁNÍ



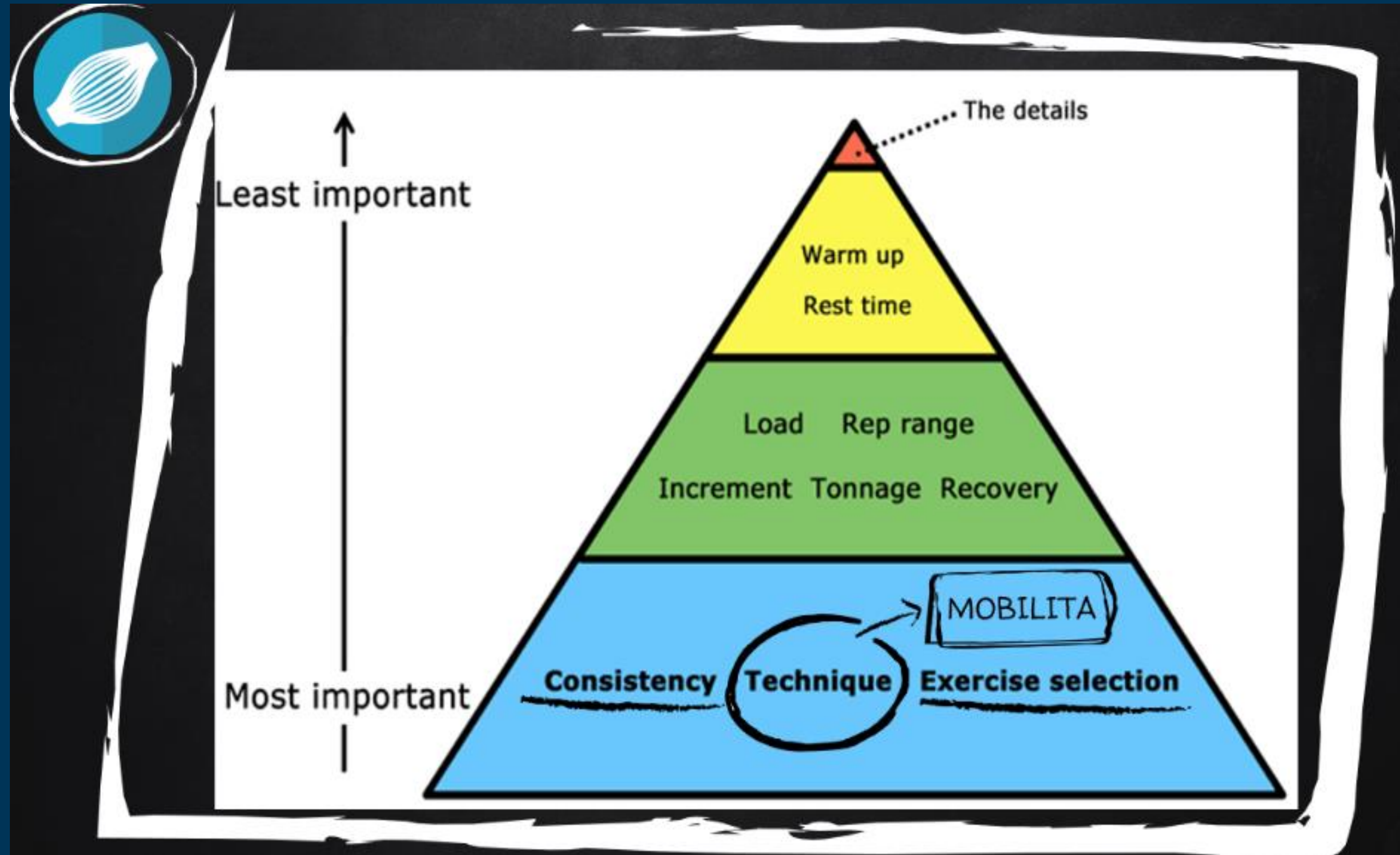
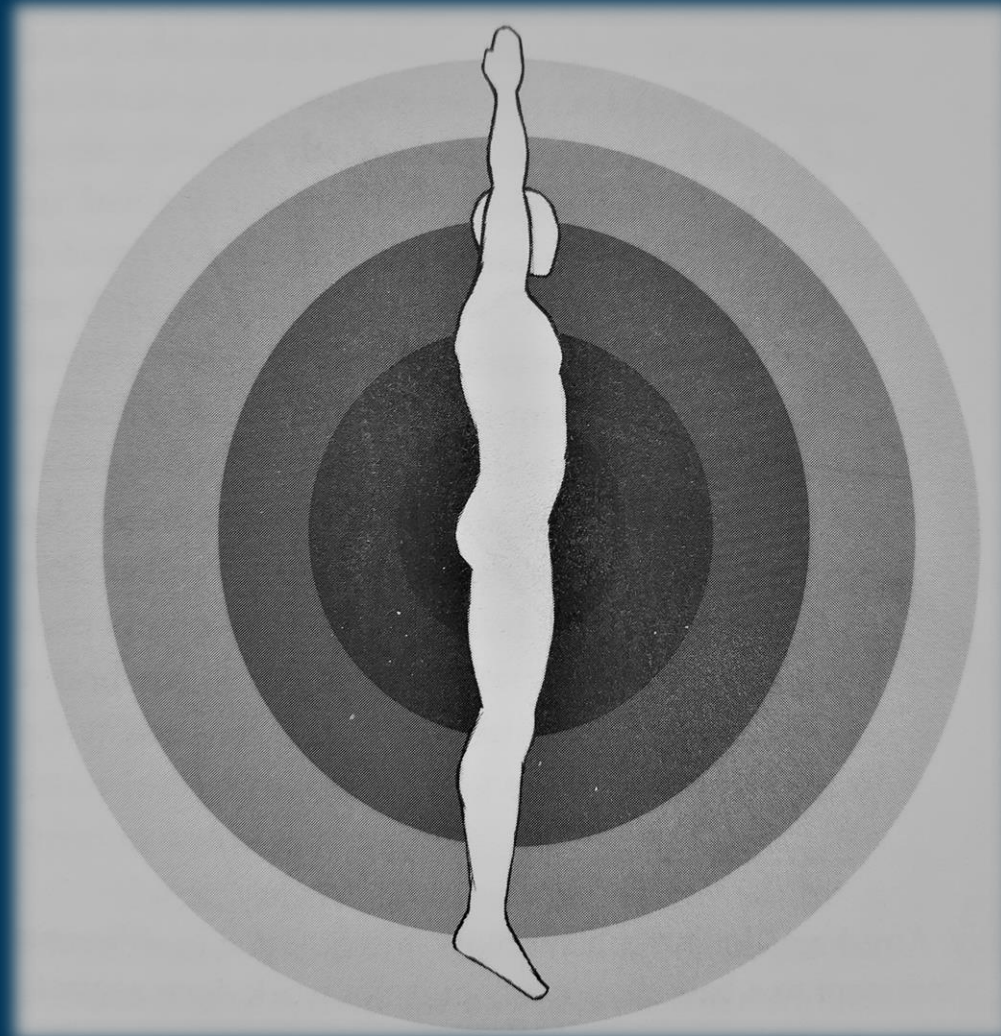


Základní pohybové vzory





Pyramida faktorů S&C





Hip Hinge (kyčelní ohyb)

- Zapojuje zadní řetězec, včetně hýžd'ových svalů a hamstringů.
- Klíč pro sportovní výkon a prevenci zranění.
- Základní průprava
 - [Prosekávání pasu](#)
 - [U stěny](#) (na vzdálenost chodidla)
 - [S tyčí](#)
- [Varianty Deadliftu \(mrtvého tahu\)](#)
 - [KTB sumo Deadlift](#)
 - [KTB sumo Deadlift - jednoruč](#)
- [KTB swing](#)
- [Glute bridge - kyčelní most](#)
 - [Hip Trust](#)





Squat (dřep)

- Dřepy posilují spodní část těla a střed těla.
- Zlepšují funkční pohybové vzorce.
- [Air Squat](#) - klasický dřep s vlastní vahou do výskoku, důraz na správnou techniku.
- [Box Squat](#) - dřep s dosedáním na lavičku/krabici, pomáhá s kontrolou pohybu.
- [SL Box Squat](#) - dřep na jedné noze s dosedáním na lavičku
- [Goblet Squat](#) - s lehkou kettlebell nebo medicinbalem, podporuje posturu a core.





Lunge (výpad)

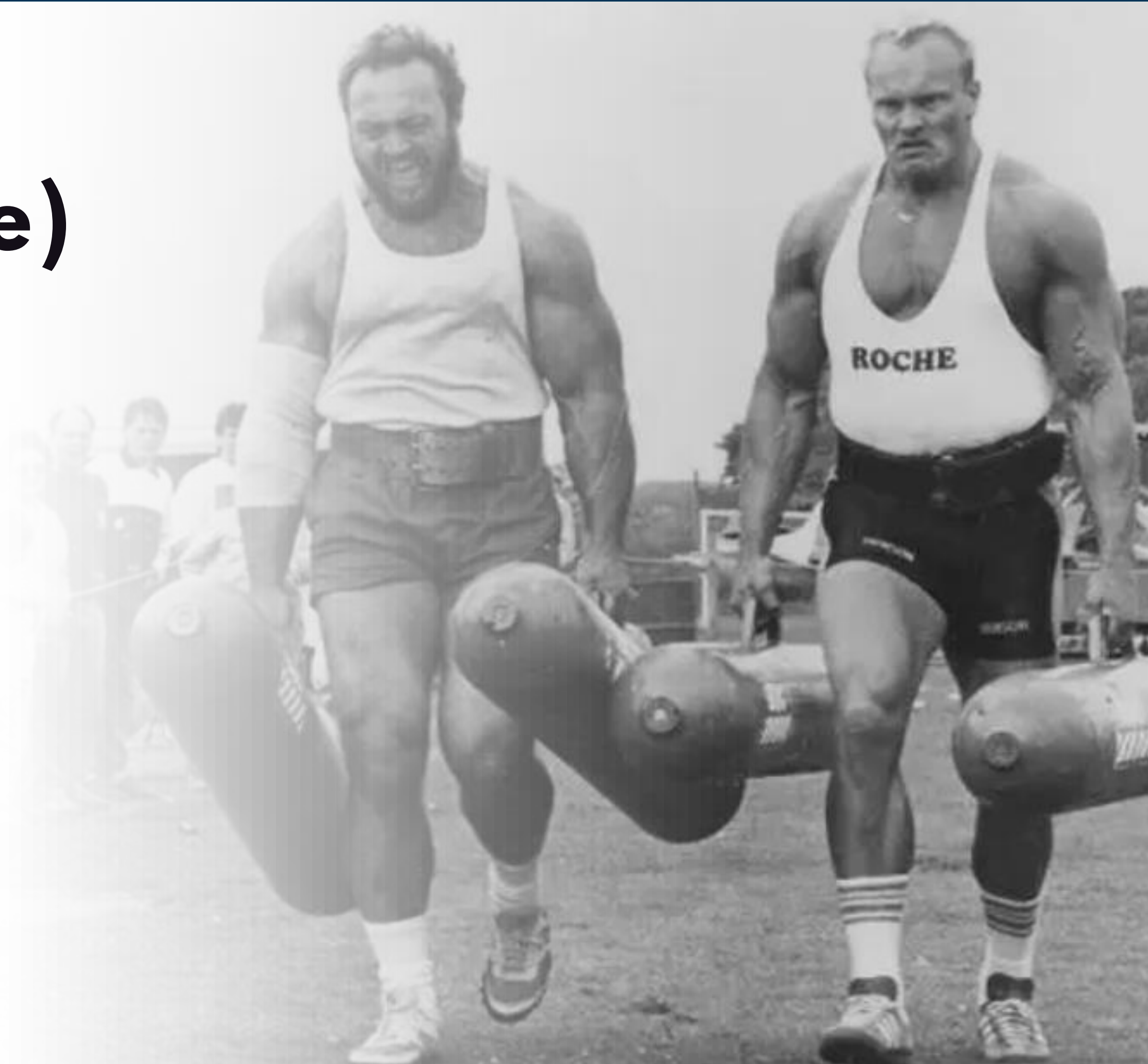
- Rozvíjí sílu a stabilitu těla v jednooporovém postavení
- Velice efektivní v kombinaci s rotačními prvky.
- [Reverse Lunge](#)
- [Bulharský dřep](#)





Carry / Gait (nošení zátěže)

- Rozvoj síly a silové vytrvalosti
- Nošení - kettlebell, jednoruček, těžkých slamball, pytlů, soupeře atd.
- [Obouruč](#)
- [Jednoruč](#)





Rotace

- Rotační pohyby jsou rozhodující pro rozvoj síly a stability jádra.
- Tato cvičení jsou zvláště prospěšná pro sportovce zapojené do sportů, které vyžadují rotování trupu.
- Začlenění rotačních cvičení do tréninku může zlepšit celkový sportovní výkon a funkční pohyby.
- [Pallof press](#)
- [Pallof press rotation](#)
- [Russian twist slam](#)





Tah

- Vertikální tah – shyby
 - [Shyby podhmatem](#) (s využitím odporové gumy)
 - [Shyby nadhmatem](#) (technicky náročnější)
- Horizontální tah – veslování
 - [Veslování](#)
 - [Tah s gumou](#)





Tlak

- Kliky na 100 způsobů
 - Zásadní je technika a pozice těla, která se nemění ani se změnou polohy rukou
 - [Klikkk](#)
 - [Možné přidat i odporovou gumu](#)





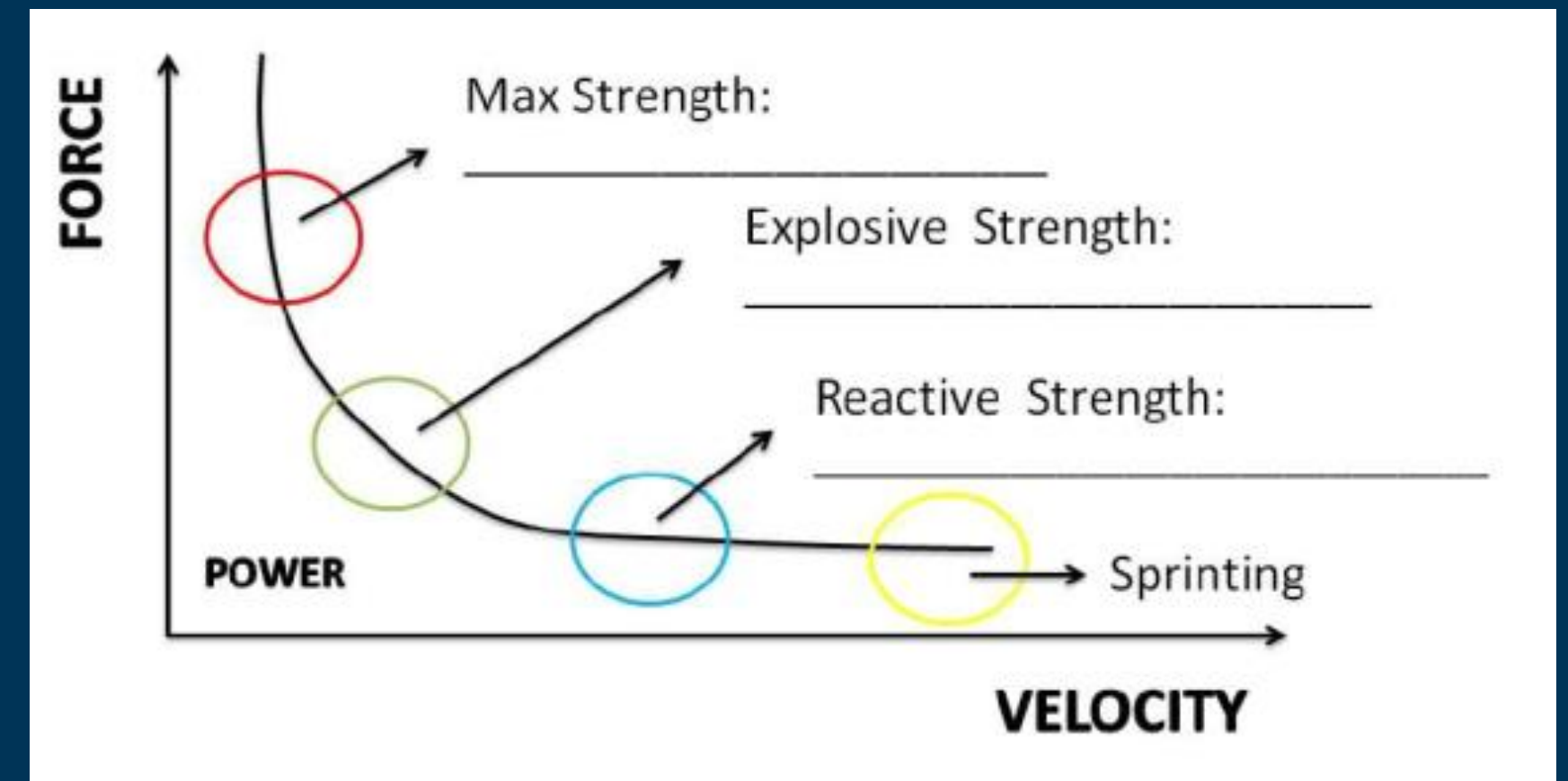
SÍLA x VÝBUŠNOST x RYCHLOST

FORCE-VELOCITY CURVE



Surf the Curve

- **Maximum Strength** (90-100% 1RM)
Powerlifting Exercises e.g. Back Squat, Bench Press, Deadlift
- **Strength-Speed** (80-90% 1RM)
Olympic Weightlifting e.g. Snatch, Clean & Jerk
- **Peak Power** (30-80% 1RM)
2nd Pull Variations (Hang Clean), Loaded Jumps (Jump Squat) & Throws (Bench Throw)
- **Speed-Strength** (30-60% 1RM)
Slow SSC Plyometric Drills e.g. CMJ
- **Maximum Velocity** (<30% 1RM)
Fast SSC Plyometric Drills e.g. Hopping & Sprinting





S&C - Síla

Training Variable

Key Points

Type of resistance

Bodyweight
Medicine balls
Elastic bands (Flexvit bands)
Free weights
Kettlebells

Strength goal

Strength endurance
Hypertrophy
Max Strength
Explosive Strength (high load power)
Reactive Strength (low load power)



S&C – Síla – obecné doporučení

STRENGTH TRAINING

Strength Goal	Sets	Reps	Intensity	Rest
Strength endurance	3	12-15	60-70%	45-60sec
Hypertrophy	3	6-12	70-85%	60sec-2min
Max strength	3-4	1-5	85-100%	2-3min
Explosive strength	3-4	1-4	70-80%	2-3min
Reactive strength	3-4	1-5	0-30%	2-3min



S&C - Plyometrie

1. EXCENTRICKÁ FÁZE
2. AMORTIZAČNÍ FÁZE
3. KONCENTRICKÁ FÁZE

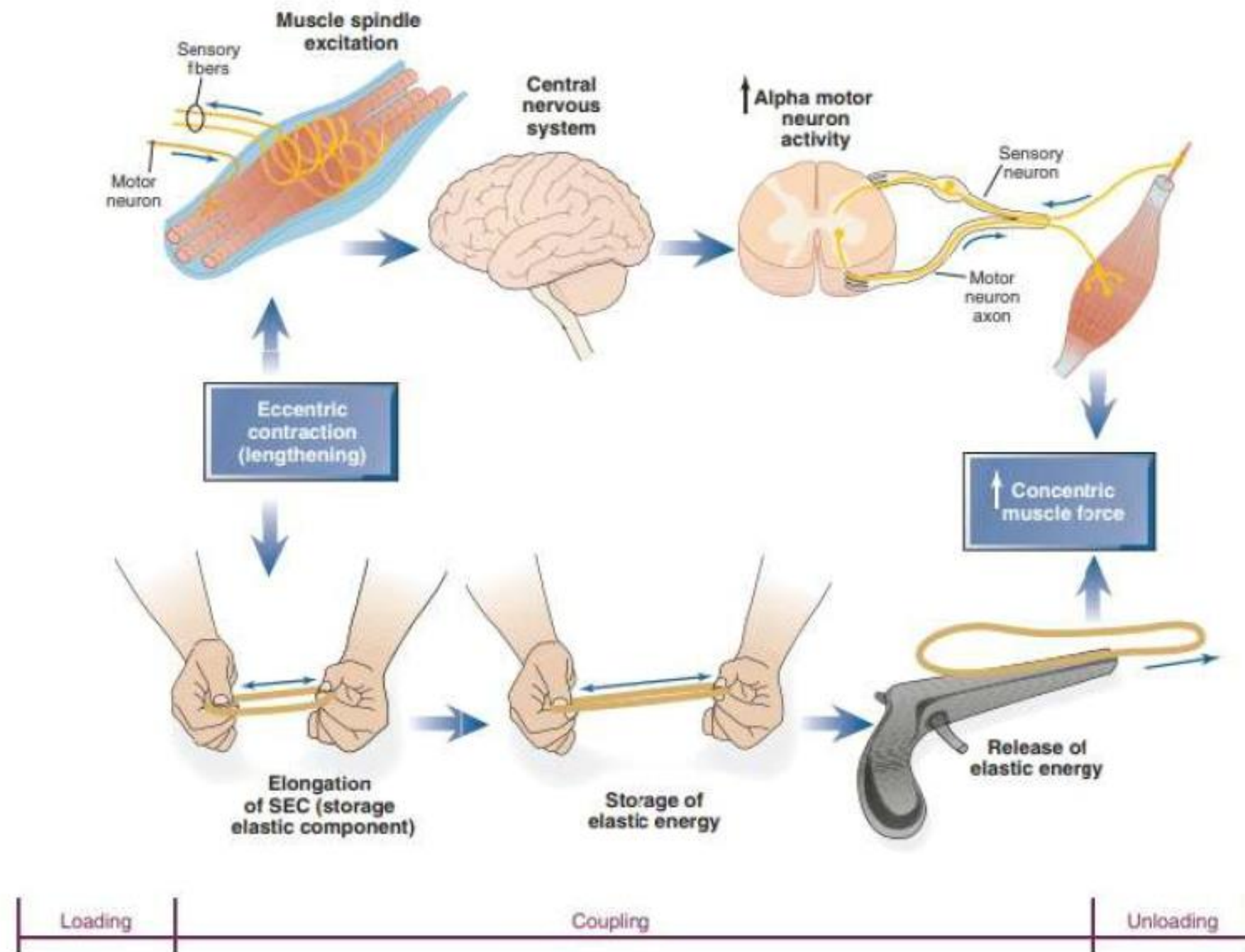


Figure 3: Physiological principles of plyometric training



S&C - Plyometrie

Jak často skákat? A kolik skoků volit?

Frekvence - 1-2x týdně

Objem - Čím vyšší intenzita, tím nižší objem

Low Intensity - 1-3 série po 8-20 op.

Medium Intensity - 1-3 série po 4-12 op.

High Intensity - 1-3 série po 4-10 op.



DOTAZY?

