

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	8
CZĘŚĆ I. MÓJ POCZĄTEK	13
PIĘCIOPUNKTOWY PODRĘCZNIK TWOJEGO CIAŁA	30
CZĘŚĆ II. PIĘĆ PRAW DOSKONAŁEJ KONDYCJI	33
PRAWO PODSTAW CIAŁA	34
PRAWO STOPNIOWEGO ZWIĘKSZANIA INTENSYWNOŚCI I OBCIĄŻEŃ	43
PRAWO KONKRETNEJ UMIEJĘTNOŚCI	59
PRAWO REGENERACJI	80
PRAWO NOWYCH WYZWAŃ	93
CZĘŚĆ III. SEKRETY FITNESSOWEGO BICIA REKORDÓW	147
CHCESZ SCHUDNAĆ?	148
CHCESZ BYĆ DUŻY I SILNY?	198
CHCESZ BYĆ SZYBSZY I MIEĆ WIĘKSZĄ MOC?	252
CHCESZ BYĆ BARDZIEJ WYTRZYMAŁY?	280
CZĘŚĆ IV: TWÓJ POCZĄTEK	329
ZESTAWIENIE PLANÓW TRENINGOWYCH I PRZEPISÓW	
PODZIĘKOWANIA	