

Spis treści

Wykaz ćwiczeń pokazanych na filmach.....	7
Filmy online.....	9
Przedmowa.....	11
Wstęp.....	13
Tworzenie bardziej funkcjonalnego treningu.....	15
2 Analiza wymogów sportu.....	23
3 Ocena siły funkcjonalnej.....	29
4 Projektowanie programu.....	37
5 Ćwiczenia z wałkami piankowymi, rozciąganie i dynamiczna rozgrzewka.....	53
6 Trening dolnej partii ciała.....	99
7 Trening mięśni tułowia (korpusu).....	129
8 Trening górnej części ciała.....	167
9 Trening pliometryczny.....	189
10 Olimpijskie podnoszenie ciężarów.....	207
Programy zwiększenia możliwości wysiłkowych.....	221
Indeks.....	255
O autorze.....	262