

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	8
--------------	---

CZĘŚĆ I. MÓJ POCZĄTEK	13
PIĘCIOPUNKTOWY PODRĘCZNIK TWOJEGO CIAŁA	30

CZĘŚĆ II. PIĘĆ PRAW DOSKONAŁEJ KONDYCJI	33
1. PRAWO PODSTAW CIAŁA	34
2. PRAWO STOPNIOWEGO ZWIĘKSZANIA INTENSYWNOŚCI I OBCIĄŻEŃ	43
3. PRAWO KONKRETNEJ UMIEJĘTNOŚCI	59
4. PRAWO REGENERACJI	80
5. PRAWO NOWYCH WYZWAŃ	93

CZĘŚĆ III. SEKRETY FITNESSOWEGO BICIA REKORDÓW	147
6. CHCESZ SCHUDNĄĆ?	148
7. CHCESZ BYĆ DUŻY I SILNY?	198
8. CHCESZ BYĆ SZYBSZY I MIEĆ WIĘKSZĄ MOC?	252
9. CHCESZ BYĆ BARDZIEJ WYTRZYMAŁY?	280

CZĘŚĆ IV: TWÓJ POCZĄTEK	329
--------------------------------	------------

ZESTAWIENIE PLANÓW TRENINGOWYCH I PRZEPISÓW	340
PODZIĘKOWANIA	343

