

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	9

Część 1/ Podstawy treningu siłowego	11
1/ Siła, moc i wytrzymałość mięśniowa w sporcie	13
2/ Odpowiedź nerwowo-mięśniowa na trening siłowy	31
3/ Prawa i zasady sportowego treningu siłowego	47

Część 2/ Planowanie, periodyzacja i opracowywanie programu treningowego	69
Wstęp do części II	71
4/ Modyfikowanie zmiennych treningowych	75
5/ Mikrocykl – plan krótkoterminowy	101
6/ Plan roczny	117
7/ Planowanie długoterminowe dla sportów drużynowych	163

Część 3/	Periodyzacja treningu siłowego	171
8/	Adaptacja anatomiczna	173
9/	Trening hipertrofii	189
10/	Siła maksymalna	199
11/	Konwersja na siłę specyficzną	215
12/	Utrzymanie, zatrzymanie i kompensacja	257
13/	Budowanie maksymalnej sprawności	265
	Bibliografia	273
	Indeks	285
	O autorach	293