

SPIS TREŚCI

	Przedmowa	9
Część I	Elementy programu treningu siłowego	11
Rozdział 1	Trening siłowy a wytrzymałościowy	13
Rozdział 2	O liczbach: powtórzenia, serie, obciążenie i odpoczynek	31
Rozdział 3	Metody progresji – jak stale się rozwijać?	47
Część II	Przygotowanie planu treningowego	59
Rozdział 4	Sprzęt do treningu siłowego	61
Rozdział 5	Rozgrzewka, schłodzenie oraz gibkość	73
Rozdział 6	Wybór ćwiczeń i ich kolejność	81
Rozdział 7	Przykładowe plany treningowe	97
Część III	Ćwiczenia	119
Rozdział 8	Ćwiczenia korpusu	121
Rozdział 9	Ćwiczenia siłowe górnych partii ciała – pływanie	137
Rozdział 10	Ćwiczenia siłowe dolnych partii ciała – pływanie	153
Rozdział 11	Ćwiczenia siłowe górnych partii ciała – kolarstwo	165
Rozdział 12	Ćwiczenia siłowe dolnych partii ciała – kolarstwo	179
Rozdział 13	Ćwiczenia siłowe górnych partii ciała – bieganie	191
Rozdział 14	Ćwiczenia siłowe dolnych partii ciała – bieganie	201
Dodatki		215
Dodatek A	Indeks ćwiczeń	217
Dodatek B	Ćwiczenia wytrzymałości mięśniowej	225
Dodatek C	Tabele używanych obciążeń na podstawie 1RM	229
	Indeks	231
	O autorze	239