

SPIS TREŚCI

Wstęp: Dlaczego każdy może zostać niezwykłym pływakiem?	9
Rozdział 1: Przemiana: najpierw umysł, potem mięśnie	13
Rozdział 2: Od frustracji do rozwoju	17
Rozdział 3: Pokonaj problemy z pływaniem	21
Rozdział 4: Jak dłuższy ruch poprawia szybkość	27
Rozdział 5: Jak osiągnąć optymalną długość ruchu	31
Rozdział 6: Opływowość jest lepsza od siły	37
Rozdział 7: Umiejętności eliminacyjne: od tego zacznij	43
Rozdział 8: Napęd: cierpliwe dłonie	49
Rozdział 9: Napęd: mięśnie tułowia	55
Rozdział 10: Zintegrowany ruch nogami: mniej pracy – większa szybkość	59
Styl klasyczny: Co warto wiedzieć	69
Styl klasyczny: Doskonał styl	75
Styl klasyczny: Jak trenować	85
Styl grzbietowy: Co warto wiedzieć	91
Styl grzbietowy: Doskonał styl	97
Styl grzbietowy: Jak trenować	105
Motylek: Co warto wiedzieć	111
Motylek: Doskonał styl	117
Motylek: Jak trenować	127
Kraul: Co warto wiedzieć	137
Kraul: Doskonał styl	143
Kraul: Jak trenować	155
Trening efektywny a trening tradycyjny	167
Efektywny trening: Szybka nauka i stały rozwój	173
Efektywny trening etap 1: Rozwiń komfort i samoświadomość	177
Efektywny trening etap 2: Doskonał styl	181
Efektywny trening etap 3: Umiejętności, dystans i szybkość	189
Źródła	199