

Spis treści

	Wykaz ćwiczeń pokazanych na filmach	7
	Filmy online	9
	Przedmowa	11
	Wstęp	13
1	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
11	Programy zwiększenia możliwości wysiłkowych	221
	Indeks	255
	O autorze	262