

Spis treści:

I. Od autorów	5
II. Wstęp.....	7
III. Miejsce ćwiczeń siłowych w fitness	13
IV. Metody, formy treningu siłowego ze szczególnym uwzględnieniem fitness	16
V. Sposoby treningu siłowego w fitness według zasad Weidera.....	32
VI. Przykładowe ćwiczenia siłowe na poszczególne grupy mięśniowe	40
VIII. Przykładowe zestawy (programy) treningu siłowego dla potrzeb fitness	72
VIII. Trening gibkości jako uzupełnienie ćwiczeń siłowych w treningu fitness	95
IX. Zalecenia dietetyczne dla osób uprawiających ćwiczenia siłowe w treningu fitness	101
X. Zakończenie	106
XI. Piśmiennictwo.....	108
XII. Literatura uzupełniająca	111
XIII. ANEKS	113