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