

# Spis treści

Wykaz ćwiczeń pokazanych na filmach .....	7
Filmy online .....	9
Przedmowa .....	11
Wstęp .....	13
<b>1</b> Tworzenie bardziej funkcjonalnego treningu .....	15
<b>2</b> Analiza wymogów sportu .....	23
<b>3</b> Ocena siły funkcjonalnej .....	29
<b>4</b> Projektowanie programu .....	37
<b>5</b> Ćwiczenia z wałkami piankowymi, rozciąganie i dynamiczna rozgrzewka .....	53
<b>6</b> Trening dolnej partii ciała .....	99
<b>7</b> Trening mięśni tułowia (korpusu) .....	129
<b>8</b> Trening górnej części ciała .....	167
<b>9</b> Trening pliometryczny .....	189
<b>10</b> Olimpijskie podnoszenie ciężarów .....	207
<b>11</b> Programy zwiększenia możliwości wysiłkowych .....	221
Indeks .....	255
O autorze .....	262