

Περιεχόμενα



Το αθλητικό στοιχείο στο ποδόσφαιρο	8
Τα προβληματικά σημεία	11
Ο αχίλλειοι τένοντες	12
Το μυϊκό σύστημα	14
Οι κάμψεις γονάτων (καθίσματα) ως άσκηση δύναμης	17
Εκτέλεση	18
<i>Στο μικροσκόπιο</i>	20



Αύξηση της απόδοσης	22
Η σωστή ώθηση	26
Ο παράγοντας της ανάληψης	28
Ενεργητικά ή παθητικά	29
<i>Στο μικροσκόπιο</i>	32



Ιδανικά προπονημένοι – λιγότερο τραυματισμένοι	34
Ισορροπημένη κατάσταση	37
Λεπτομερής δουλειά	39
Θέσπιση στόχων	39
Η αρχή είναι εύκολη	40
Το προπονητικό πλάνο	41
Παραλλαγές	43
<i>Στο μικροσκόπιο</i>	44



Σύντομο πρόγραμμα προπόνησης για το σπίτι	46
Τεστ μέγιστης δύναμης	49
Το σύντομο προπονητικό πρόγραμμα	50
Προθέρμανση	51
<i>Οι ασκήσεις</i>	52
<i>Το σύντομο προπονητικό πρόγραμμα συνοπτικά</i>	64



Προπόνηση δύναμης στο γυμναστήριο	66
Μυϊκή προπόνηση για ποδοσφαιριστές	68
<i>Οι ασκήσεις</i>	69
Τα προπονητικά προγράμματα	93
Ακτίνια κινητικής εκτέλεσης	97
Προπονητικό πρόγραμμα αρχαρίων	98
Προπονητικό πρόγραμμα δόμησης	100
Προπονητικό πρόγραμμα για μέγιστη δύναμη	104
Προπονητικό πρόγραμμα συντήρησης	106
<i>Στο μικροσκόπιο</i>	108
Διατροφή για ανάπτυξη μυών	110
«Σούπερ» για τους μυς	113
Υδατάνθρακες	115
Προσαρμοσμένη διατροφή	117
Η δομική ουσία «πρωτεΐνη»	119
Πλήρης αποχή από το λίπος;	122
Οι «μπιρίτσες» μετά από την προπόνηση	123
<i>Στο μικροσκόπιο</i>	124
Παράρτημα	126
Βιβλιογραφία	127
Ο συγγραφέας	128

