

Περιεχόμενα

Μέρος I: Τα Βασικά

9

Κεφάλαιο 1	Βασικά Στοιχεία της Προπόνησης	11
Κεφάλαιο 2	Οι Μυϊκές Ομάδες	19
Κεφάλαιο 3	Η Διατροφή της Προπόνησης	27

Μέρος II: Ασκήσεις για την Αύξηση της Ευλυγισίας

39

Κεφάλαιο 4	Εισαγωγή	41
Κεφάλαιο 5	Μέθοδοι Διάτασης	43
Κεφάλαιο 6	Κανόνες για τις Διατάσεις	47
Κεφάλαιο 7	Διατάσεις για το Άνω Τμήμα του Κορμού	49
Κεφάλαιο 8	Διατάσεις για τα Πόδια και τους Γλουτούς	63
Κεφάλαιο 9	Ασκήσεις για Δύο Άτομα	81

Μέρος III: Ασκήσεις για την Αύξηση της Αντοχής

95

Κεφάλαιο 10	Αποτελέσματα της Προπόνησης	97
Κεφάλαιο 11	Ο Σωστός Βαθμός Έντασης κατά την Προπόνηση	99
Κεφάλαιο 12	Επιλογή Άσκησης για την Αύξηση της Αντοχής	105

Μέρος IV: Ασκήσεις για την Αύξηση της Δύναμης

113

Κεφάλαιο 13	Τα Βασικά	115
Κεφάλαιο 14	Μέθοδοι Προπόνησης	119
Κεφάλαιο 15	Δομή της Προπόνησης	127
Κεφάλαιο 16	Ασκήσεις Ενδυνάμωσης του Κορμού	133
Κεφάλαιο 17	Ασκήσεις Ενδυνάμωσης των Ποδιών και των Γλουτών	173

Μέρος V: Προγράμματα Προπόνησης 197

Κεφάλαιο 18	Εισαγωγή	199
Κεφάλαιο 19	Δομή μιας Προπόνησης	201
Κεφάλαιο 20	Προγραμματισμός και Επίβλεψη της Προπόνησης	209
Κεφάλαιο 21	Η Σωστή Κατηγορία Βάρους	213
Κεφάλαιο 22	Ημερολόγιο Προπονήσεων	221
Κεφάλαιο 23	Πρόγραμμα για Αρχάριους	227
Κεφάλαιο 24	Πρόγραμμα για Προχωρημένους Αθλητές	231
Κεφάλαιο 25	Προγράμματα με Διατάσεις και Ασκήσεις για την Αύξηση της Δύναμης	237
	Άλλα Βιβλία	247
	Βιβλιογραφία	247
	Η Ομάδα του Βιβλίου	248
	Φωτογράφοι	250

