

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
Ορισμός πλειομετρικής ικανότητας	6
Λειτουργικοί ορισμοί συνυφασμένοι με την πλειομετρία	6
Φάσεις πλειομετρικών ασκήσεων	7
Οφέλη πλειομετρικής προπόνησης	7
Παιδική και εφηβική ηλικία και πλειομετρική προπόνηση.....	8
Τα χαρακτηριστικά του ποδοσφαίρου και γιατί χρειάζεται η πλειομετρική προπόνηση στους ενήλικες	10
Υπάρχει αυτόνομη προπονητική μονάδα αποκλειστικά με πλειομετρικές ασκήσεις και πόσο χρόνο διαρκεί η παρέμβαση;. 11	
Πόσες προπονητικές μονάδες μέσα στον μικρόκυκλο (εβδομάδα) πρέπει να περιέχουν πλειομετρικές ασκήσεις;	12
Διαχωρισμός μεταξύ επαγγελματικών και ερασιτεχνικών ομάδων	12
Σημεία προσοχής.....	14
Όγκος	15
Ένταση	16
Εξοπλισμός	16
Εν κατακλείδι.....	17
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΑΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ.....	20
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΑΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ	44
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	51