

Περιεχόμενα

Μέρος 1ο Θεωρία της προπόνησης

Κεφάλαιο 1 Προπονητική

Κεφάλαιο 2 Προπονητικές αρχές

Κεφάλαιο 3 Προπονητική προετοιμασία

Κεφάλαιο 4 Προπονητικές μεταβλητές

Μέρος 2ο Σχεδιασμός και περιοδικότητα

Κεφάλαιο 5 Περιοδικότητα των φυσικών ικανοτήτων

Κεφάλαιο 6 Σχεδιασμός προπονητικής μονάδας

Κεφάλαιο 7 Σχεδιασμός προπονητικών κύκλων

Κεφάλαιο 8 Περιοδικότητα του ετήσιου προπονητικού πλάνου

Κεφάλαιο 9 Αγωνιστική κορύφωση

Μέρος 3ο Προπονητικές μέθοδοι

Κεφάλαιο 10 Ανάπτυξη της δύναμης και της ισχύος

Κεφάλαιο 11 Προπόνηση αντοχής

Κεφάλαιο 12 Προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας

Ειδικό Λεξιλόγιο

Βιβλιογραφία

Ευρετήριο