



Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Προπονητική επιβάρυνση

Μακροχρόνιος Σχεδιασμός της αθλητικής προπόνησης

Σχεδιασμός του ετήσιου προγράμματος προπόνησης

Αρχές δόμηση προγραμμάτων προπόνησης φυσικών ικανοτήτων

Δόμηση προγράμματος προπόνησης δύναμης

Δόμηση προγράμματος προπόνησης ταχύτητας

Δόμηση προγράμματος προπόνησης αντοχής

Δόμηση προγράμματος προπόνησης ευλυγισίας