

**SOCCER TRAINING PRODUCTIVITY
SERIES**

ΟΙ 20

ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΝΤΟΧΗΣ

ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

LEONIDAS PAPADAKIS

SOCCER PERFORMANCE SPECIALIST

| Περιεχόμενα eBook

Εισαγωγή.....	2
Θεωρία της αντοχής.....	4.
Συμβουλές για απόδοση.....	6
Μορφές εμφάνισης της αντοχής.....	10
Ασκήσεις αντοχής με τρέξιμο.....	15
Ασκήσεις αντοχής με μπάλα	36
Επίλογος.....	50

