

**SOCCER TRAINING PRODUCTIVITY
SERIES**

ΟΙ 20

ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΔΥΝΑΜΙΗΣ

ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

LEONIDAS PAPADAKIS

SOCCER PERFORMANCE SPECIALIST

| Περιεχόμενα eBook

Εισαγωγή.....	2
Θεωρία της Δύναμης.....	4.
Συμβουλές για Απόδοση.....	8
Μορφές εμφάνισης της Δύναμης.....	12
Προπόνηση πυρήνα (core) & Απόδοση.....	16
Ασκήσεις Αντοχής στη Δύναμη	19
Ασκήσεις Μέγιστης Δύναμης.....	34
Ασκήσεις Ταχυδύναμης.....	45
Επίλογος.....	66

ISBN: 978-618-5649-50-0

