

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος

Ευχαριστίες

ΜΕΡΟΣ I Επιστημονική Βάση της Προπόνησης

- 1 Η Προπονητική Διαδικασία
- 2 Μεταβολισμός και Προπόνηση
- 3 Ταξινόμηση Δεξιοτήτων και Τύπων Προπόνησης
- 4 Κατανόηση της Προπονητικής Επιβάρυνσης

ΜΕΡΟΣ II Βασικές Αρχές του Περιοδισμού

- 5 Θεωρία του Περιοδισμού
- 6 Πολυετή και Ετήσια Πλάνα Προπόνησης
- 7 Πλάνα Προπόνησης Μεσόκυκλων και Μικρόκυκλων
- 8 Προπονητικές Μονάδες και Προπονητικές Ημέρες

ΜΕΡΟΣ III Προχωρημένα Θέματα Περιοδισμού

- 9 Κόπωση, Αποκατάσταση και Περιοδισμός
- 10 Περιοδισμός της Διατροφής
- 11 Ενσωμάτωση Τεχνικών Παρακολούθησης της Επιβάρυνσης σε Προπονητικά Πλάνα που Βασίζονται στον Περιοδισμό
- 12 Στρατηγικές Περιοδισμού για Βέλτιστη Απόδοση στους Αγώνες

ΜΕΡΟΣ IV Μέθοδοι Προπόνησης

- 13** Προπόνηση Δύναμης, Ισχύος και Υπερτροφίας
- 14** Διαλειμματική Προπόνηση Υψηλής Έντασης
- 15** Ανάπτυξη Ταχύτητας Και Ευκινησίας
- 16** Πρότυπα Συνεδρίας Κατάρτισης και Σχεδίου Κατάρτισης

Γλωσσάριο

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ευρετήριο

Σχετικά με τον Συγγραφέα

Κερδίστε Μονάδες Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης