

Note sull'Autore

Introduzione

Identificazione delle esigenze

Pagine introduttive

La scheda tecnica

Capitolo 1: allenamento cardiovascolare

Capitolo 2: allenamento concentrico (sforzi massimali)

Capitolo 3: allenamento concentrico (sforzi ripetuti)

Capitolo 4: allenamento isometrico

Capitolo 5: allenamento eccentrico

Capitolo 6: allenamento della forza-velocità

Capitolo 7: allenamento della resistenza alla forza-velocità (power endurance training)

Capitolo 8: allenamento della forza resistente

Capitolo 9: allenamento della flessibilità

Capitolo 10: i vostri metodi

Capitolo 11: esempi di programmi di allenamento

Appendici

#1 Individuazione delle esigenze

#2 Riscaldamento con il metodo "russo"

#3 Test aerobico su tapis roulant

#4 Allenamento della Potenza Aerobica Massima

#5 Tabella delle percentuali submassimali

#6 Tabella delle percentuali sovramassimali

#7 Previsione del massimale (1RM) a partire dal numero di ripetizioni

#8 Formula di Wilks

#9 Indice di forza

#10 Tabella di Prilepin

#11 Tabelle dropset cluster

#12 Classificazione delle tecniche di allenamento in base all'esperienza

#13 Tabella di conversione da libbre a chilogrammi

#14 Tabella di conversione da pollici a centimetri

Indice delle tecniche

Bibliografia

Glossario