

Úvod	7	Tréninkové vybavení	43
Úvodní slovo	7	Oblečení	43
Uspořádání knihy	8	Sportovní a posilovací náčiní ..	44
Teorie tréninku	10	Tréninkové programy	46
Co je to síla svalů?	10	Přehled programů	46
Cíle a rozvoj sil při svalovém tréninku	12	Výklad cvičebních programů ..	46
Trénink a přizpůsobení svalů ..	14	Programy pro posílení zdraví, vylepšení postavy a základní trénink	49
Mechanismy svalové činnosti ..	15	Program pro posílení zdraví a vylepšení postavy	49
Zvětšení průřezu svalových vláken	22	Základní tréninkový program a program pro cvičení ve fitness pro dospělé	60
Zlepšení vnitrosvalové koordinace	23	Základní tréninkový program pro děti ve věku 8–13 let	66
Svalový trénink a pohybová mechanika	24	Základní tréninkový program pro mládež ve věku 13–18 let ...	74
 		Programy pro volný čas a závodní (vrcholový) sport	83
Metodika tréninku.....	26	Univerzální program pro všechny druhy sportů	83
Principy tréninku pro celý rozsah cílů	26	Program pro tenisty	90
Správný výběr tréninkových metod	28	Program pro surfaře	98
Trénink stavby svalů	28	Program pro sjezdové lyžaře ...	105
Trénink vnitrosvalové koordinace	30	Program pro běžce na lyžích ...	112
Kombinovaný trénink maximální síly	31		
Trénink rychlostní síly	33	Principy kulturistiky	119
Trénink výbušné síly	34	Počáteční kulturistický trénink	119
Trénink vytrvalostní síly	35	Vrcholový kulturistický trénink	123
Zahřátí, protažení svalů, regenerace a výživa	37		