

Spis treści

Podziękowania ix

Wstęp xi

CZĘŚĆ I Funkcja i trening funkcjonalny

ROZDZIAŁ 1 Definicja treningu funkcjonalnego 3

- Czym jest siła funkcjonalna? 3
- Dlaczego właśnie trening funkcjonalny? 4
- Mity dotyczące treningu funkcjonalnego 6
- Przyrządy najczęściej wykorzystywane w treningu funkcjonalnym 9
- Podsumowanie 14

ROZDZIAŁ 2 Podstawy treningu funkcjonalnego 15

- Cztery filary ruchu człowieka 15
- Wielka Czwórka umiejętności sportowych 19
- Czynniki środowiskowe w sporcie 29
- „Ścieżki mocy” w sporcie 32
- Podsumowanie 39

ROZDZIAŁ 3 Ciągłość wykonania 41

- Założenia i podstawy funkcjonalnego i skutecznego treningu 42
- Modyfikowanie intensywności w treningu funkcjonalnym 44
- Ocena wzorców ruchowych 47
- Podsumowanie 61

CZĘŚĆ II Ćwiczenia

ROZDZIAŁ 4 Podstawowe założenia 65

- Praca z ciężarem własnego ciała 66
- Linko-bloczki 84
- Hantle i ketle 108
- Podsumowanie 128

ROZDZIAŁ 5 Sprzęt pomocniczy 109

- Piłki lekarskie 129
- Piłki szwajcarskie 145
- Gadżety („zabawki”) treningowe 156
- Klasyczne ćwiczenia siłowe 169
- Podsumowanie 180

CZĘŚĆ III Programy

ROZDZIAŁ 6 Programowanie treningu 183

- Zmienne treningowe 183
- Cykle treningowe 184
- Jak złożyć wszystko w jedną całość? 199
- Podsumowanie 200

ROZDZIAŁ 7 Czysta forma treningu funkcjonalnego 201

- Wkomponowanie treningu funkcjonalnego w plan treningowy 202
- Protokoły treningowe „Złap i walcz” 203
- Protokoły „szybkie” 208
- Protokoły ogólne, kształtujące formę 217
- Protokoły do treningów metabolicznych 224
- Podsumowanie 232

ROZDZIAŁ 8 Programy hybrydowe – łączone 233

- Trójwarstwowy System Integracji – 3TIS 234
- Zestawy hybrydowe 237
- Periodyzacja i programowanie w treningu hybrydowym 245
- Przykładowe programy treningowe 246
- Podsumowanie 251

ROZDZIAŁ 9 Programy treningowe w dyscyplinach sportowych 253

- Trening dla dyscyplin sportowych wymagających dużej mocy, wykonywanych z przerwami 255
- Trening dla sportów rakietowych 261
- Trening dla dyscyplin sportowych z uderzaniem, rzucaniem, łapaniem 267
- Trening dla sportów biegowych 274
- Trening dla sportów walki 281
- Trening dla dyscyplin kortowych i boiskowych związanych z długimi biegami 290
- Trening dla zawodników grających w siatkówkę 299
- Trening dla golfistów 305
- Trening dla sportów deskowych 312
- Trening pływacki 319
- Trening dla łyżwiarstwa i sportów pokrewnych 325
- Podsumowanie 332

Indeks 333

Słów kilka o Autorze 339