

Rozwój sprawności fizycznej zawodników trenujących kulturystykę

Wstęp..... 4

Rozdział 1

Geneza i istota kulturystyki

- 1.1. Historia kulturystyki6
- 1.2. Reżimy treningowe jako podstawowa metoda13
- 1.3. Cechy motoryczne w treningu..... 17
- 1.4. Zasady Waidera w ćwiczeniach18

Rozdział 2

Metody treningu reżimowego w kulturystyce

- 2.1. Budowa mięśni i włókien21
- 2.2. Uwarunkowania siły mięśni24
- 2.3. Rozgrzewka, regeneracja i intensywność treningu27
- 2.5. Zasady treningu piramidalnego kilku partii mięśni..... 32

Rozdział 3

Wskazania dietetyczne dla trenujących kulturystykę

- 3.1. Podstawy żywienia w kulturystyce37
 - 3.1.1. Dieta w okresie przejściowym37
 - 3.1.2. Dieta w okresie budowania siły mięśniowej..... 39
 - 3.1.3. Dieta w okresie budowania masy mięśniowej..... 41
 - 3.1.4. Dieta w okresie kształtowania masy mięśniowej..... 44
- 3.2. Witaminy, minerały i suplementy diety47
- 3.4. Odżywki białkowe52

Zakończenie	56
Bibliografia	57
Spis Fotografii	59
Spis Tabel.....	59