

Trening jako metoda podnoszenia wydolności fizycznej.

Wstęp..... 3

Rozdział I.

Charakterystyka wydolności fizycznej

- 1.1. Wydolność fizyczna – pojęcie, istota..... 5
- 1.2. Źródła energii do pracy mięśniowej..... 7
- 1.3. Wydolność fizyczna a płeć15
- 1.4. Wydolność fizyczna a wiek..... 16

Rozdział II.

Trening wśród sportowców

- 2.1. Trening – pojęcie, istota
- 2.2. Rodzaje treningu..... 25
 - 2.2.1. Trening zdrowotny25
 - 2.2.2. Trening siłowy26
- 2.3. Środki treningowe28

Rozdział III.

Trening a wydolność fizyczna i zdrowie człowieka

- 3.1. Skuteczność treningu..... 32
- 3.2. Wpływ treningu na wydolność fizyczną i siłę mięśniową.....
39
- 3.3. Wpływ treningu na zdrowie człowieka41

Zakończenie45

Bibliografia..... 46