

Zmiany składu ciała pod wpływem treningu na przykładzie periodyzacji blokowej w treningu siłowym kobiet- opis przypadku

Wstęp

1. Cel pracy
2. Skład ciała człowieka
- 2.1 Metody oceny składu ciała człowieka

3. Trening siłowy

- 3.1 Fazy ruchu i skurcze mięśni
- 3.2 Źródła energii w wysiłku fizycznym
- 3.3 Periodyzacja blokowa

4. Opis przypadku

- 4.1 Ogólne przygotowanie fizyczne
- 4.2 Blok siłowy
- 4.3 Podsumowanie w formie graficznej i tabelarycznej
- 4.4 Definicje wybranych pojęć zastosowanych w pracy dyplomowej

Wnioski

Bibliografia

Wykaz tabel

Wykaz rycin