



Od wydawcy	5
Od autora	6
1. Rozgrzewka	11
1.1 Metody przeprowadzania rozgrzewki.....	14
2. Reżimy treningowe – podstawa metod	25
2.1 Oddychanie – podstawa reżimów.....	26
2.2 Siła mięśniowa.....	30
2.3 Reżimy treningowe.....	49
2.3.1 Reżim koncentryczny.....	49
2.3.2 Reżim izometryczny.....	53
2.3.3 Reżim ekscentryczny.....	54
2.3.4 Mieszane reżimy treningowe. Reżim koncentryczno-ekscentryczny..	57
2.3.5 Reżim koncentryczno-izometryczno-ekscentryczny.....	60
2.3.6 Reżim ekscentryczno-izometryczno-koncentryczny	63
2.3.7 Reżim koncentryczno-izometryczno-ekscentryczno-izometryczny....	64
2.4 Opinie zawodników dotyczące reżimów.....	66
2.5 Podsumowanie.....	76
3. Okres przejściowy	78
3.1 Trening obwodowy.....	79
3.2 Zasada wykonywania ćwiczeń w seriach.....	84
3.3 Dieta w okresie przejściowym.....	89
4. Okres budowania siły mięśniowej	95
4.1 Zasada treningu piramidalnego.....	96
4.2 Zasada oszukanych powtórzeń.....	101
4.3 Zasada oporu w ruchu wstecznym.....	106
4.4 Zasada niepełnych powtórzeń.....	111
4.5 Zasada dynamicznych powtórzeń.....	116
4.6 Podsumowanie.....	120
4.7 Dieta w okresie budowania siły mięśniowej.....	123
5. Okres budowania masy mięśniowej	129
5.1 Zasada dezorientacji mięśniowej.....	131
5.2 Zasada priorytetu treningowego.....	132
5.3 Zasada pompowania krwi do mięśni.....	148
5.4 Zasada wstępnego zmęczenia mięśni.....	154



5.5 Zasada wymuszonych przerw wewnątrz serii.....	159
5.6 Zasada wymuszonych powtórzeń.....	162
5.7 Dieta w okresie budowania masy mięśniowej.....	164
6. Okres kształtowania masy mięśniowej i budowania separacji...	171
6.1 Zasada superserii.....	173
6.2 Zasada serii łączonych.....	178
6.3 Zasada potrójnych serii – serie potrójnie łączone.....	185
6.4 Zasada wielkich serii – gigantserie.....	190
6.5 Zasada pełnego napięcia mięśni przy maksymalnym skurczu.....	194
6.6 Zasada utrzymywania ciągłego napięcia mięśni.....	195
6.7 Zasada treningu jakościowego.....	196
6.8 Zasada serii ze zmniejszonym obciążeniem.....	197
6.9 Zasada niespójności form treningowych.....	198
6.10 Zasada treningu izometrycznego.....	199
6.11 Dieta w okresie kształtowania masy mięśniowej.....	200
6.12 Dieta w okresie separowania i definiowania masy mięśniowej.....	206
7. Witaminy, minerały i suplementy diety.....	213
7.1 Witaminy, czyli „Najwięcej witaminy mają polskie dziewczyny” – owszem, ale dziś to już nie wystarczy.....	214
7.2 Minerale, czyli równowaga kwasowo-zasadowa, odpowiednie nawod- nienie organizmu	225
7.3 Suplementy diety.....	233
7.3.1 Suplementy wspomagające redukcję tkanki tłuszczowej.....	233
7.3.2 Aminokwasy – ważne czynniki antykataboliczne.....	243
7.3.3 Odżywki wysokobiałkowe.....	256
7.3.4 Odżywki białkowo-węglowodanowe.....	257
7.3.5 Odżywki węglowodanowe – carbo/vitargo, izotoniki, hipotoniki..	258
7.3.6 Kreatyna i intensyfikatory produkcji tlenu azotu (NO).....	260
7.3.7 Regeneratory stawów i kości.....	269
7.3.8 Tribulusy i ZMA.....	271
7.3.9 Inne suplementy, wcześniej niesklasyfikowane.....	272
7.4 Okno anabolicznych możliwości – „anabolic window”.....	274
8. Zakończenie.....	277
8.1 Zasady Weidera w makrocyklu treningowym.....	278
8.2 Zasady Weidera w jednostce treningowej.....	279
8.3 Zasady Weidera w ćwiczeniach.....	281