

Spis treści

Podziękowania	IX
Wprowadzenie.....	XI
ROZDZIAŁ 1: Tak, potrafisz przejść VI.4!	1
ROZDZIAŁ 2: Szlifujemy umiejętności – szybko!	19
ROZDZIAŁ 3: Witamy na treningu	41
ROZDZIAŁ 4: Główka pracuje	75
ROZDZIAŁ 5: Twoje pierwsze VI.4 (i więcej!)	99
ROZDZIAŁ 6: Najczęściej zadawane pytania	125
DODATEK A: Hipergrawitacyjny trening izolacyjny (HIT).....	151
DODATEK B: Atlas mięśni	156
DODATEK C: Piramidy trudności	158
Słowniczek	163
Literatura	167
O Autorze	168