

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	11
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	15

CZĘŚĆ. 1 SIŁA **19**

Trening siłowy: podstawy	20
Podnoszenie ciężarów	26
CrossFit podstawowe ćwiczenia siłowe	37
CrossFit Games – ćwiczenia siłowe	45
Mentalność a siła	52
Odżywianie a siła	53
Jeszcze trochę ćwiczeń siłowych	62

CZĘŚĆ 2. WYTRZYMAŁOŚĆ **67**

Wytrzymałość: podstawy	68
Wiosłowanie: podstawy	70
Wiosłowanie: techniki zaawansowane	75
CrossFit: wytrzymałość	79
Wytrzymałość w sporcie wyczynowym	83
Wytrzymałość: CrossFit Games	89
Mentalność a wytrzymałość	92
Odżywianie a wytrzymałość	98
Jeszcze trochę ćwiczeń na wytrzymałość	106

CZĘŚĆ 3. SZYBKOŚĆ **115**

Szybkość: podstawy	116
Szybkość: techniki zaawansowane	119
CrossFit: szybkość	122
Odpowiednie nastawienie: podstawy	124
Trening: Ringer 2	126
Odpowiednie nastawienie: techniki zaawansowane	128
Odpowiednie nastawienie w sporcie wyczynowym	131
Szybkość: CrossFit Games	133
Mentalność a szybkość	140
Odżywianie a szybkość: mniej kilogramów	141
Jeszcze trochę ćwiczeń na szybkość	149

CZĘŚĆ 4. KOORDYNACJA **159**

Koordynacja podstawy	161
Trening koordynacji CrossFit: podstawy	164
Trening koordynacji CrossFit: ciąg dalszy	171
Trening koordynacji CrossFit: i jeszcze trochę...	175
Koordynacja w sporcie wyczynowym	184
Koordynacja	191
Mentalność a koordynacja	198
Odżywianie a koordynacja	199
Jeszcze trochę ćwiczeń na koordynację	207
Praca nad kondycją	211

CZĘŚĆ 5. UMYŚŁ **217**

Mentalność: podstawy	219
Trening oparty na strachu	222

Wyglądać na niepokonanego	226
Odporność na ból	235
Pokonywanie trudności	237
Ciekawość	242
Warunki optymalne	245
Pokochać reguły	248
Najważniejsze pytanie: dlaczego?	250

CZĘŚĆ 6. REGENERACJA **255**

Regeneracja fizyczna	262
Mentalność a regeneracja	266
Odżywianie a regeneracja	270
Regeneracja emocjonalna	279

PODZIĘKOWANIA **285**

TRENING HWPO – KARTY PRACY **286**

SŁOWNIK **291**

O AUTORZE **295**