

Spis treści

- 11 Wstęp
- 17 **CZĘŚĆ PIERWSZA**
Nowe ruchy. Sam siebie uczysz pływać w zupełnie nowy sposób
- 19 Rozdział Pierwszy
Bezsensowne pokonywanie basenu za basenem
- 29 Rozdział Drugi
Czy można pływać lepiej bez rozwijania siły?
- 39 Rozdział Trzeci
„Śliski” pływak
- 55 Rozdział Czwarty
Dostrojenie silnika. Jak znaleźć i wykorzystać pływacką moc
- 65 Rozdział Piąty
Co za tupet! Nowy sposób na trening
- 79 Rozdział Szósty
Treningi umiejętnościowe. Najszybszy sposób na lepsze ruchy
- 91 Rozdział Siódmy
Ocknij się. Poczuć, jak płyniesz
- 109 Rozdział Ósmy
Szkoła Rybiego Pływania
- 151 **CZĘŚĆ DRUGA**
Trenowanie a próbowanie. Mądrzejszy sposób na kondycję
- 153 Rozdział Dziewiąty
Trening. Po co i w jaki sposób
- 171 Rozdział Dziesiąty
Pływanie bez wysiłku. Pływając wolniej, szybciej jesteś na mecie
- 179 Rozdział Jedenasty
Wprowadzamy organizację. Pływanie z zegarkiem
- 193 Rozdział Dwunasty
Wyścig. Inny sposób na trening
- 203 Rozdział Trzynasty
Przyrządy basenowe. Mniej znaczy więcej
- 215 **CZĘŚĆ TRZECIA**
Pływanie przez całe życie. Bądź zdrowy, bądź silny, bądź szczęśliwy
- 217 Rozdział Czternasty
Pływaj i zrzuć kilogramy
- 225 Rozdział Piętnasty
Być silnym, rozciągniętym i wolnym od kontuzji. Trening na suchu metodą TI
- 235 Rozdział Szesnasty
Przyjaciele czekają. Z kim i gdzie mogę pływać
- 249 Dodatek
Jak zyskać dobrą kondycję i stać się Rybim Pływakiem
- 261 Posłowie
Czy pływanie może wzbogacić twoje życie
- 273 Więcej informacji o TI
- 277 Indeks