

# SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	<b>9</b>
Wstęp.....	<b>11</b>
Podziękowania.....	<b>15</b>

## Część 1 Zanurzenie

Rozdział I	<b>Zacznij od wizji, planuj treningi .....</b>	<b>21</b>
Rozdział II	<b>Przygotuj się na sukces .....</b>	<b>33</b>
Rozdział III	<b>Jak ryba w wodzie.....</b>	<b>45</b>

## Część 2 Precyzja kluczem do doskonałości

Rozdział IV	<b>Styl dowolny.....</b>	<b>61</b>
Rozdział V	<b>Styl grzbietowy .....</b>	<b>81</b>
Rozdział VI	<b>Styl motylkowy .....</b>	<b>95</b>
Rozdział VII	<b>Styl klasyczny.....</b>	<b>109</b>
Rozdział VIII	<b>Start, nawrót i finisz.....</b>	<b>123</b>

# PRZEDMOWA

## Część 3 Zapracuj na sukces

Rozdział IX	<b>Wyposażenie .....</b>	<b>159</b>
Rozdział X	<b>Trening na basenie.....</b>	<b>173</b>
Rozdział XI	<b>Trening na łądzie .....</b>	<b>201</b>
Rozdział XII	<b>Trening na otwartych wodach .....</b>	<b>223</b>
Rozdział XIII	<b>Zaplanuj swój sukces .....</b>	<b>241</b>

## Część 4 Rywalizacja

Rozdział XIV	<b>Zawody na basenie.....</b>	<b>263</b>
Rozdział XV	<b>Rywalizacja na akwenach otwartych ...</b>	<b>279</b>
Dodatek.....		<b>302</b>
Indeks.....		<b>304</b>
O autorach.....		<b>312</b>
Bibliografia.....		<b>314</b>