

SPIIS TREŚCI

WPROWADZENIE	8
CZĘŚĆ I. MÓJ POCZĄTEK PIĘCIOPUNKTOWY PODRĘCZNIK TWOJEGO CIAŁA	13 30
CZĘŚĆ II. PIĘĆ PRAW DOSKONAŁEJ KONDYCJI	33
1. PRAWO PODSTAW CIAŁA	34
2. PRAWO STOPNIOWEGO ZWIĘKSZANIA INTENSYWNOŚCI I OBCIĄŻEŃ	43
3. PRAWO KONKRETNEJ UMIEJĘTNOŚCI	59
4. PRAWO REGENERACJI	80
5. PRAWO NOWYCH WYZWAŃ	93
CZĘŚĆ III. SEKRETY FITNESSOWEGO BICIA REKORDÓW	147
6. CHCESZ SCHUDNAĆ?	148
7. CHCESZ BYĆ DUŻY I SILNY?	198
8. CHCESZ BYĆ SZYBSZY I MIEĆ WIĘKSZĄ MOC?	252
9. CHCESZ BYĆ BARDZIEJ WYTRZYMAŁY?	280
CZĘŚĆ IV: TWÓJ POCZĄTEK	329
ZESTAWIENIE PLANÓW TRENINGOWYCH I PRZEPISÓW	340
PODZIĘKOWANIA	343