

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
CZĘŚĆ I. NA POCZĄTEK	11
1. Wstęp. DROGA SIŁY	13
2. Stara szkoła kalisteniki. UTRACONA SZTUKA MOCY	23
3. Manifest więźnia. TRENING Z MASĄ CIAŁA A METODY NOWOCZESNE	35
4. „Zaprawa więzienna”. O TEJ KSIĄŻCE	49
CZĘŚĆ II. „WIELKA SZÓSTKA” – MOC ĆWICZEŃ	59
5. Pompki. ŻELAZNE NAPIERŚNIKI I STALOWE TRICEPSY	61
6. Przysiady. UDA SILNE JAK DŹWIG	99
7. Podciągnięcia. PLECY SZEROKIE JAK DRZWI	141
8. Wznosy nóg. SZEŚCIOPAK Z KAMIENIA	181
9. Mostek. KRĘGOSŁUP GOTÓW DO WALKI	219
10. Pompki w staniu na rękach. ZDROWE I SILNE BARKI	259
CZĘŚĆ III. JAK SAMEMU KIEROWAĆ WŁASNYM TRENINGIEM	297
11. Mądrość ciała. ŻELAZNE ZASADY	299
12. Sesje treningowe. SCHEMATY TRENINGU	319
Podziękowania	333
Indeks	334