

В книгата се предлага технология за ефикасно програмиране и контрол на физическата кондиция върху основата на логично построяване на тренировъчното натоварване в седмични цикли. В тази връзка са представени в нова йерархична класификация над 300 специфични и неспецифични упражнения за физическа подготовка. Разработени са 25 примерни седмични програми. Посочен е модел за оптимизиране на тренировъчното натоварване.

{edocs}mb-condition2.pdf,800,500{/edocs}