

***Układanie planów treningowych
od podstaw 2.0
Mateusz Stachurski***

To instrukcja jak stworzyć dobry plan treningowy od podstaw. Zawiera wskazówki dla początkujących, w jaki sposób, krok po kroku, zacząć podróż w stronę skutecznych planów treningowych.

Co znajdziesz w środku:

Układanie treningu od podstaw.

Dowiesz się ile wykonać serii na treningu i w całym tygodniu.

Dowiesz się ile ćwiczeń wykonać na treningu.

Zrozumiesz dlaczego nie zawsze warto trenować do oporu.

Poznasz metody treningowe i ich zastosowanie.

Dowiesz się co to jest RiR, RPE, tempo i objętość treningowa.

Sprawdzisz jakie ćwiczenia i w jakiej kolejności wykonywać.

Informacja pochodzi ze strony wydawnictwa