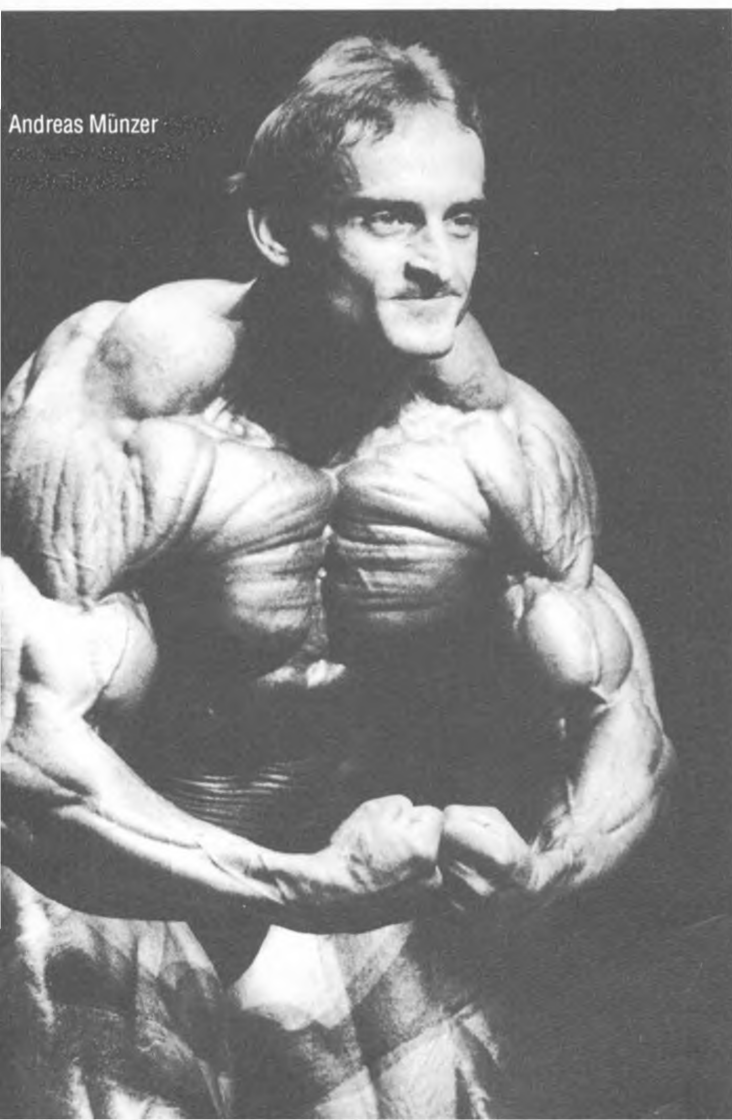


OBSAH

Poděkování	1	Kapitola 3	22
Speciální poděkování	3	Tvarování postavy	
Slovo o autorech	5	<i>Super flushing</i>	
Kapitola 1	7	<i>Double antagonistické supersérie</i>	
Kulturistika vyššího stupně		<i>Rozložené série a rozložený objemový trénink</i>	
<i>Otázka anabolického objemového tréninku</i>		Kapitola 4	31
Kapitola 2	13	Pohled na anabolický objemový trénink	
Tajemství svalové hustoty		Kapitola 5	33
<i>Technika rapidního nárůstu svalové hmoty za šest týdnů</i>		Push and Pull	
<i>Velká šestka a deset magických sérií</i>		<i>Modifikovaný Push/Pull systém</i>	
<i>Davisova série</i>		<i>Efektivní manipulace s intenzitou</i>	
<i>Tréninkový systém východního bloku</i>		<i>Mikrocykly</i>	
<i>Program „VLNA“</i>		<i>Tabulka dynamické tréninkové frekvence</i>	
		<i>10 sérií o 10 opakováních</i>	
		<i>Konjunktivní svalový princip</i>	
		<i>Šedesátisekundová série s různou rychlostí</i>	
		<i>Tajemství posílené kontrakce</i>	
		<i>Systém jednoho a půl opakování</i>	
		<i>Desetisekundový pohyb</i>	
		<i>Izometrické „stop-pauza“ opakování</i>	
		Kapitola 6	56
		Masivní svalové napumpování	
		<i>24 hodinové odložení tréninku</i>	
		<i>Vysokoobjemový tréninkový program</i>	
		Kapitola 7	69
		Efekty anabolického tréninku s velkým objemem	
		<i>Faktory ovlivňující dobu regenerace</i>	
		Kapitola 8	71
		Techniky pro okamžitý růst	
		<i>Ultra série</i>	
		<i>Monster-Maker trénink</i>	
		<i>Procvičení jedné svalové partie denně</i>	
		<i>Jednodimenzionální pyramida</i>	
		<i>Jednodimenzionální pyramida/Supersérie</i>	
		<i>5 x 5 modifikovaný systém</i>	
		<i>Rozdělení odpočinkových pauz</i>	
		<i>Technika dělení sérií</i>	
		<i>Test adrenální suprese</i>	
		Kapitola 9	96
		Koncept tréninku celého těla	
		<i>Třídenní rotační trénink celého těla</i>	



(Primární fáze)
(Ekonomická sekundární fáze)
(Typy profesionálů)
Atomické tricepsově kliky
Silová opakování
Opakování pro maximální napumpování svalu
Tabulka vztahu velikosti zátěže a počtu opakování
Invertovaná pyramida
Sériový tréninkový princip
Zdvíhání ramen stylem „Kelso“

Kapitola 10 **142**

Techniky „PAST THE BURN“

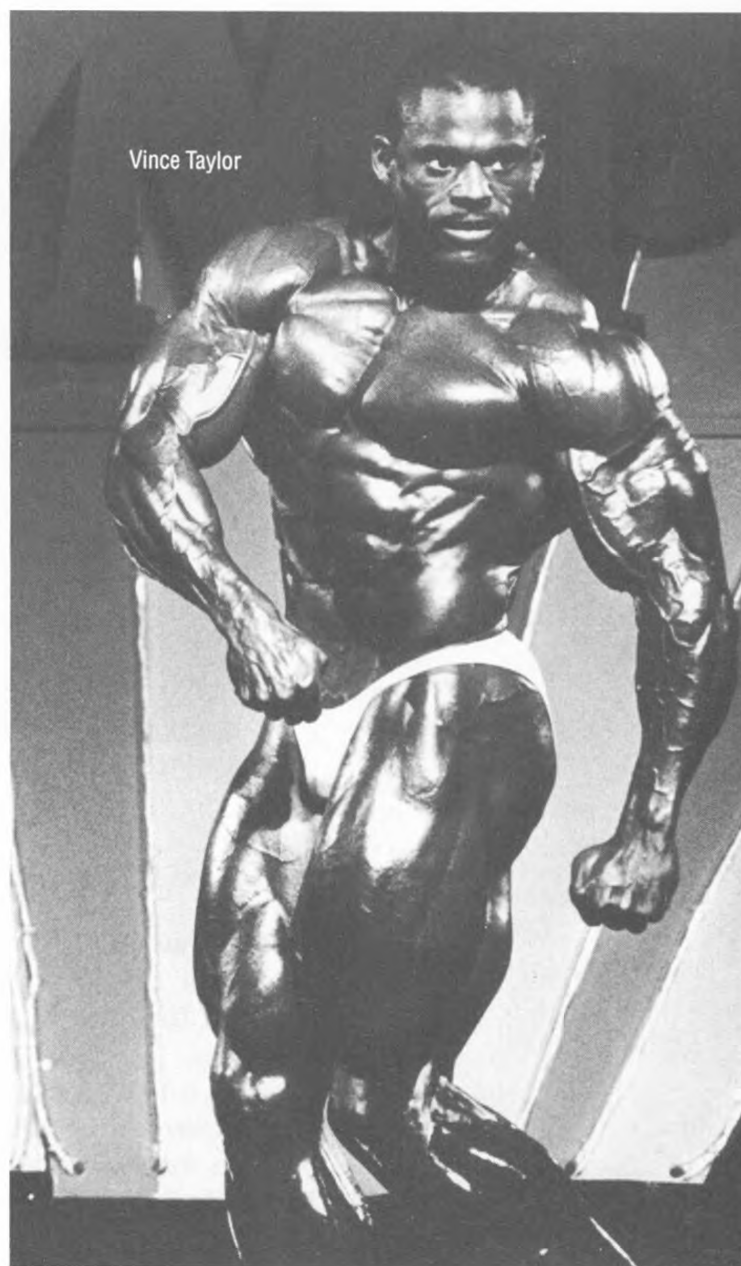
11 tréninkových technik, které vám pomohou překonat bod pálení

Silové programy
Cyklický silový a objemový trénink
(Austin Gym 15-ti denní silový cyklus)
Intervalový intenzivní trénink
(Rozpažky na kruzích)
Trénink na visutém laně
(Dopomoc)
(Harvey Maximova tyč)
Čtyři silová opakování (Tri-Pump systém)
Tři série o deseti opakováních
Zlatá pyramida silového systému
Budování síly nohou
Bench press exploze za šest týdnů
Konečný program mrtvého tahu Jasky Parviainena

Kapitola 11 **176**

Prvotní strategie svalového šoku

Čtyřkomponentní série
(Stupeň 1 - klasická opakování)
(Stupeň 2 - silová opakování)
(Stupeň 3 - negativní opakování)
(Stupeň 4 - opakování v částečném rozsahu pohybu)
Prudký útok 50-ti opakování
(Opakování s normální rychlostí)
(Opakování velmi pomalá)
(Rychlá opakování)
(Asymetrické odpočinkové pauzy)
100% negativní série
Omni-rezistentní svalové napumpování
(Opakování rozdělené do tří fází)
(Jettisonova technika)
(Teardrop kotouče)



Kapitola 12 **210**

Super svalová specializace

Kruhový trénink pro tvarování nohou
Tajemství tréninku nohou
Odpočinkové pauzy

Kapitola 13 **220**

Instinktivní znalosti

Tajemství paralelních kliků na bradlech
Tajemství tlakové síly
Systém 6 x 6 x 6
Závěrečný komentář