

ББК 75.578
М 12

Издательство «Спорт» – член Международной
ассоциации спортивных издателей (WSPA)

Перевод с английского языка –
Агентство «Effektiff»

Майер Ральф
М 12 **Силовые тренировки в футболе.** Перевод с английского яз. –
М.: Спорт, 2016, 128 с.

Книга известного немецкого специалиста рассказывает довольно наглядно о том, какова роль силовой подготовки в футболе. В этой книге читатель найдет много полезных советов о физической подготовке, питании и многое другое.

ISBN 978-5-906839-59-6

ББК 75.578

ISBN 978-5-906839-59-6

© Meyer & Meyer Verlag, 2006
© Издательство «Спорт»,
перевод, издание, 2016

Программы

Диапазон движения	97
Программа для новичка	98
Программа наращивания мышечной массы	100
Программа максимальной силы	104
Восстановительная программа	106
<i>В центре внимания</i>	<i>108</i>



Питание мышц

Супер-пища для мышц	113
Углеводы	114
Правильное питание	117
Белок – строительный материал	120
Полный отказ от жиров?	122
Пара бокалов пива после игры	123
<i>В центре внимания</i>	<i>124</i>



О книге

126

Об авторе

127

