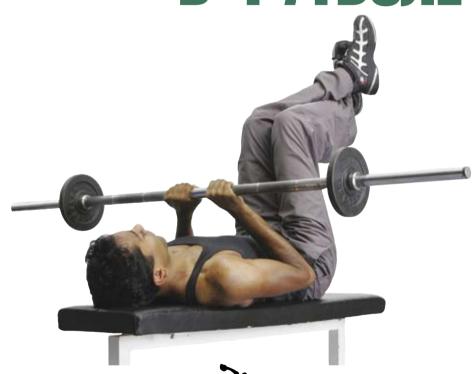
#### Ä

# \_\_\_\_ Ральф Майер \_\_\_\_ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ



SPORT
Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

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

### Перевод с английского языка – Areнтство «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

<sup>©</sup> Meyer & Meyer Verlag, 2006

<sup>©</sup> Издательство «Спорт», перевод, издание, 2016

## Содержание\_



Атлетизм в футболе	8
Проблемные зоны	11
Ахиллово сухожилие	12
Мышцы	14
Приседания	17
Техника выполнения	18
В центре внимания	20



Повышение результативности	22
Активизируйте свою игру	26
Фактор восстановления	28
Активное или пассивное восстановление	29
В центре внимания	32



Оптимальная тренировка - меньше травм	34
Дисбалансы	37
Исправление дисбалансов	39
Установка целей	39
Начать легко	40
Планы тренировок	41
Разнообразие	43
В центре внимания	44



Короткая программа тренировок	
	46
в домашних условиях	
Тесты на максимальную силу	49
Короткая программа тренировок	50
Разминка	51
Упражнения	52
Обзор короткой программы	64



Силовая тренировка в тренажерном зале	66
Гренировка мышц для футболистов	68
Упражнения	69

А			

Программы Диапазон движения Программа для новичка Программа наращивания мышечной массы Программа максимальной силы Восстановительная программа В центре внимания
Питание мышц Супер-пища для мышц Углеводы Правильное питание Белок – строительный материал Полный отказ от жиров? Пара бокалов пива после игры В центре внимания
О книге
Об авторе





Ä