

Prefazione

Chi siamo

L'idea alla base di tutto

Capitolo 1 - Le fasi di allenamento

- Fase 1: Warm up
- Fase 2: Forza/Potenza Massimale
- Fase 3: Volume
- Fase 4: Endurance

Capitolo 2 - Tecniche di esecuzione

- Esercizi con barbell
- Esercizi in bodyweight
- Esercizi con kettlebell

Capitolo 3 - Le fasi di allenamento

- Clave
- Med ball and Slam ball
- Bodyweight
- Kettlebell

Capitolo 4 - Hybrid training: la teoria

- Obiettivo e struttura della programmazione

Capitolo 5 - La pratica

- Schede di lavoro settimanale (QR Code con esercitazioni video)

Glossario