

٩٩

تمريناً

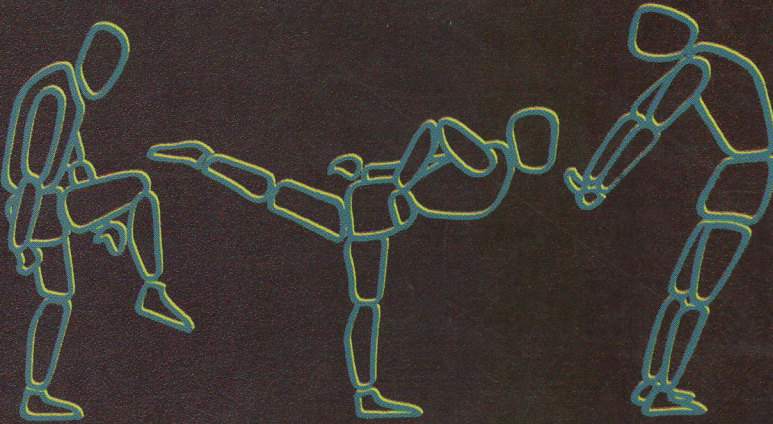
للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية

دكتور

أحمد المتولى منصور

دكتور

محمد نصر الدين رضوان





المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة الطبعة الأولى	٣
المحتويات	٥
الفصل الأول : هذا البرنامج : ماهيته وشروط استخدامه	٧-٢٠
١ - الشروط الرئيسية لاستخدام البرنامج	٩
٢ - برنامج تمارين لجميع الأنشطة الرياضية	١٨
٣ - استخدامات التمارين بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية	١٩
الفصل الثانى : التمارين الأساسية للقوة العضلية	٢١-٤٦
(أرقام من : ١ إلى ٢٠)	
الفصل الثالث : التمارين الأساسية للمرونة	٤٧-٦٩
(أرقام من : ٢١ إلى ٣٧)	
الفصل الرابع : تمارين السرعة فى الجرى	٧١-٩١
(أرقام من : ٣٨ إلى ٥٦)	
الفصل الخامس : التمارين الخاصة	٩٣-١١٧
(أرقام من : ٥٧ إلى ٧٣)	
الفصل السادس : تمارين بالاشتراك مع الزميل	١١٩-١٣٨
(أرقام من : ٧٤ إلى ٨٩)	
الفصل السابع : تمارين الذراعين والمنكبين	١٣٩-١٥٠
(أرقام من : ٩٠ إلى ٩٩)	
قائمة المراجع	١٥١