MONIPUOLISIN SUOMALAINEN KIRJA VOIMAN LAJEISTA ELI MAKSIMIVOIMASTA, NOPEUSVOIMASTA JA KESTOVOIMASTA SEKÄ LIHASMASSAHARJOITTELUSTA JA VOIMAHARJOITTELUN OHJELMOINNISTA.

Kirja kokoaa yhteen tähänastisen kokonaistutkimusnäytön voiman lajien kehittämisestä ja antaa tuhdin tieto-paketin voimaharjoittelun ohjelmointiin.

Kirjan opeista on hyötyä kaikkien urheilulajien fysiikkaharjoitteluun. Opi miten kokonaistutkimus-näyttö voimaharjoittelusta saadaan hyödynnettyä tuloksia tuottaviksi käytännön sovelluksiksi:

- **Kehittävän voimaharjoittelun perusteet**
- **Maksimivoiman kehittäminen**
- **Nopeusvoiman kehittäminen**
- **Kestovoiman kehittäminen**
- **Lihasmassan kehittäminen**
- **Voimaharjoittelun ohjelmointimallit**
- **Voimavalmennusesimerkkejä**

KL 79.19
ISBN 978-952-350-215-4

TUOMAS RYTKÖNEN on voimailubiologi (LitM) ja Athletican fysiikkavalmentaja, joka on Suomen johtava asiantuntija maksimivoi-man, nopeusvoiman, kestovoiman ja lihas-massan kehittämiseen.

Tarkempi esittely **SIVULLA 10.**

@atleettinenpartasuu

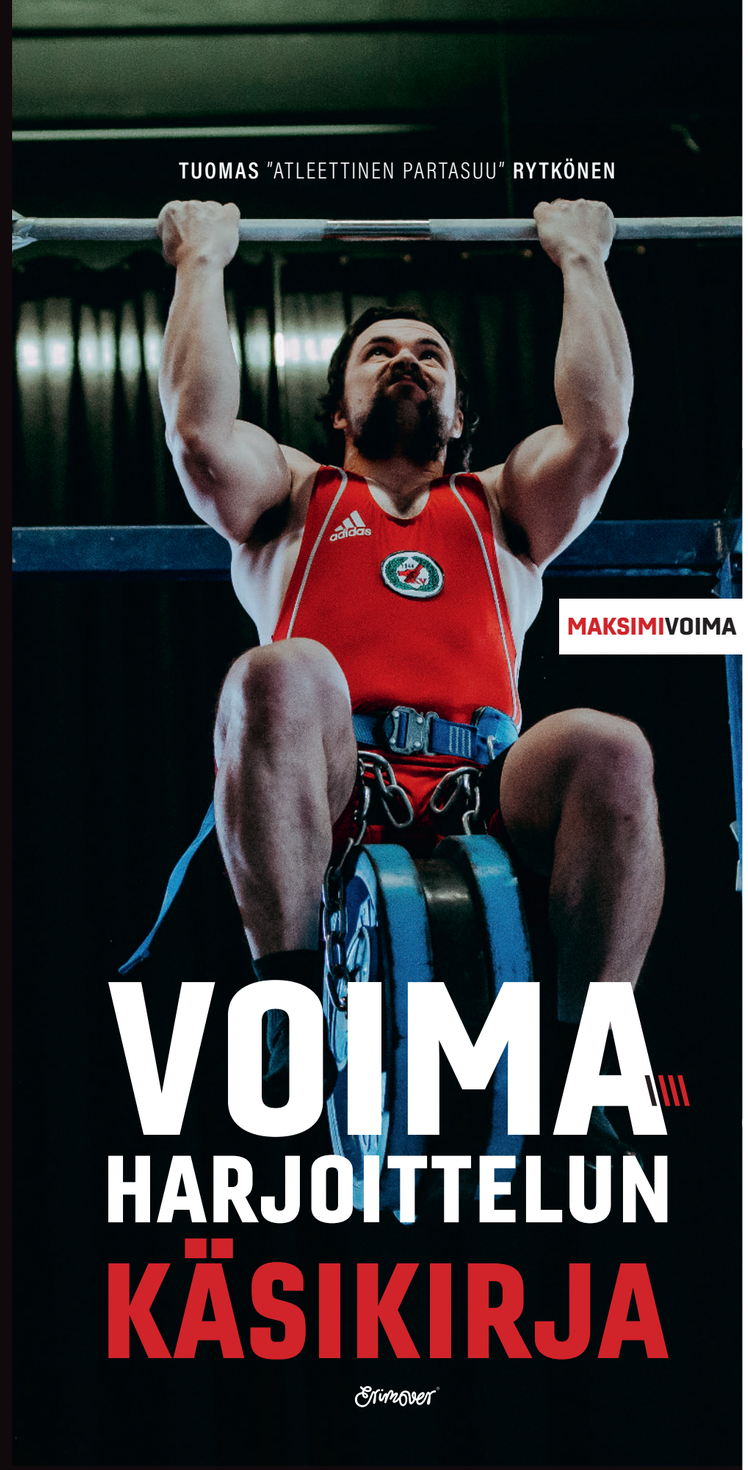
www.tuomasrytkonen.fi

TUOMAS RYTKÖNEN

VOIMAHARJOITTELUN käsikirja

Gummerus

TUOMAS "ATLEETTINEN PARTASUU" RYTKÖNEN



MAKSIMIVOIMA

VOIMA HARJOITTELUN KÄSIKIRJA

Gummerus

NOPEUSVOIMA

KESTOVOIMA

LIHASMASSA

VOIMAHARJOITTELUN OHJELMOINTI