

Fazy treningu siłowego w poszczególnych okresach rocznego cyklu

Tab. 7

Okres	Faza treningu siłowego
Przygotowawczy	1. Przygotowania układu mięśniowego (lokalna wytrzymałość siłowa) 2. Siły maksymalnej 3. Przetworzenia siły maksymalnej na moc lub wytrzymałość
Startowy	4. Utrzymania mocy lub wytrzymałości mięśniowej
Przejściowy	5. Treningu kompensacyjnego

Źródło: opracowanie własne na podstawie Z. Trzaskomy