

ОГЛАВЛЕНИЕ

Высокоинтенсивный интервальный тренинг.....	4
Преимущества ВИИТ	5
Основные принципы интервального тренинга	6
Высокоинтенсивные тренировки	8
Сверхинтенсивный тренинг.....	14
Сверхинтенсивный тренинг – практика применения.....	16
Принципы сверхинтенсивного тренинга.....	17
Дополнительные приемы	20
Использованная литература.....	33