

SATURS	
IEVADS	5
TREIŅU BIOLOĢIJAS PAMATI	7
ENERĢIJAS PRODUCĒŠANAS SISTĒMAS	7
ATF – GALVENĀ ENERĢĒTISKĀ SUBSTANCE	8
ATF ATJAUNOŠANA	9
TRĪS ENERĢIJAS PRODUCĒŠANAS SISTĒMAS	10
VO ₂ max, AEROBĀ JAUDA, SKĀBEKĻA	
MAKSIMĀLAIS PATĒRIŅŠ	17
PIENSKĀBE UN LAKTĀTS	24
LAKTĀTĀ (ANAEROBĀ) SLIEKŠŅA TRENĒŠANA	59
LAKTĀTA TOLERANCES TRENĒŠANA	62
ĶERMEŅA KOMPOZĪCIJA	65
MUSKUĻU PRINCIPIĀLĀ UZBŪVE	68
SIRDS ASINVADU SISTĒMA UN FIZISKĀS SLODZES	77
FIZIOLOĢISKĀS IZMAIŅAS ATKĀRTOTO	
UN INTERVĀLO SLODŽU REZULTĀTĀ	89
BIOMOTORĀS SPĒJAS	97
IZTURĪBA	97
ĀTRUMS	102
SPĒKS	104
KOORDINĀCIJA	106
KAS JĀZINA PAR SPORTA TREIŅIEM	110
SPĒKA TREIŅU PAMATI	117
AR SPĒKA TREIŅIEM SAISTĪTIE TERMINI	117
SPĒKA TREIŅU PROGRAMMU KOMPONENTI	120
PAMATA (VISPĀRĪGĀ) SPĒKA TRENĒŠANA	123
MAKSIMĀLĀ SPĒKA ATTĪSTĪŠANA	126
MUSKUĻU MASAS PALIELINĀŠANA	128
RUMPJA MUSKULATŪRAS ATTĪSTĪŠANA	130
VISPĀRĪGĀ UN SPECIFISKĀ SPĒKA	
TRENĒŠANAS PAMATI	132
SPĒKA TREIŅU VEIDI	133
SPĒKA TREIŅU PERIODIZĀCIJA	134
JAUDAS TRENĒŠANA	138

MUSKUĻU IZTURĪBAS TRENĒŠANA	145
VINGROJUMU MAIŅAS STRATĒGIJA	149
TREIŅU PROGRAMMAS DIENASGRĀMATA	151
MAKSIMĀLO SLODŽU ĪPATNĪBAS DAŽĀDOS	
VECUMA POSMOS	152
IZTURĪBAS TREIŅU PAMATI	155
FAKTORI, KURI IETEKMĒ IZTURĪBAS	
DARBSPĒJAS	156
DZIMUMU ATŠĶIRĪBAS IZTURĪBAS	
DARBSPĒJU JOMĀ	165
ELPOŠANAS FUNKCIJU ĪPATNĪBAS	
IZTURĪBAS SLODŽU LAIKĀ	172
IZTURĪBAS TREIŅU VEIDI	175
IZTURĪBAS UN SPĒKA TREIŅU	
SAVSTARPĒJĀ KONKURENCE	180
AEROBO SLODŽU KOMPONENTES	181
ĀTRUMA TRENĒŠANAS PAMATI	186
LOKANĪBAS TREIŅU PAMATI	189
LOKANĪBAS UN STREČINGA VEIDI	190
LOKANĪBAS FIZIOLOĢIJA	193
FIZISKĀS KONDĪCIJAS TESTĒŠANA	195
KĀ IZVĒLĒTIES TESTUS ?	196
FIZISKĀS KONDĪCIJAS TESTU PIEMĒRI	198
SPĒKA IZPAUSMJU NOTEIKŠANAS TESTI	199
ĀTRUMA UN JAUDAS TESTI	203
IZTURĪBAS TESTI	208
LOKANĪBAS IZVĒRTĒŠANAS TESTI	209
LITERATŪRA	214