**1.Introducere**

**-.Multumiri**

**-. De ce a fost scrisa aceasta carte si care este viziunea PersonalTrainingRomania?**

**2. Cum arata un corp FIT, atragator si armonios.**

**3.** Care este secretul din spatele dezvoltarii masei musculare? Cum sa cresti in masa musculara chiar in timp ce dai jos grasime..

**4.** Cele 3 reguli de aur ale cresterii in masa musculara :

**5.** Secretele din spatele unui antrenamentu perfect pentru tine.

-Intensitatea

-.Volumul

-.Frecventa

-.Selectarea exercitiilor

-.. Pauza intre serii

-. Viteza de executie

6. Ghidul pas cu pas pentru antrenament

**7.Incalzirea inainte de antrenament**