

1574281

ЛЮДМИЛА ГАЙДУЧЕНКО



БЕЗ ПРАВА
НА ОШИБКУ

В книге раскрывается путь известной спортсменки в мире силового спорта – Гайдученко Людмилы, от её первого знакомства со штангой до установления мировых рекордов. В хронологическом порядке охватывается период с 1989 года, начала развития пауэрлифтинга в Украине, и до 2007 года – начала образования альтернативных федераций.

Здесь вы найдёте тренировочные программы, профессиональные советы, а кроме того, нормативы, протоколы, фотографии «доинтернетной» эры, которых нет больше нигде. Также в книге описаны интересные случаи в мире спорта и жизни автора.

Автор открыто пишет о применении фармакологических средств и закулисной возне в спорте.

Данное издание будет интересно спортсменам от новичка до элиты, тренерам, а также всем, кто интересуется психологией и философией спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

- 6 Предисловие
- 9 Глава первая. **Начало начал**
- 63 Глава вторая. **Лестница в небо**
- 188 Глава третья. **Возвращение из небытия**
- 350 Глава четвёртая. **Профи**
- 485 Послесловие
- 487 Девочка-фефочка