I. dio: Teorijske osnove sporta i sportskog treninga. 1. Teorija treninga; 2. Suvremeni sport; 3. Sportski trening; 4. Analiza sportskih aktivnosti; 5. Komponente treniranosti (pripremljenosti) sportaša; 6. Faktorska analiza uspješnosti u sportu; 7. Dijagnostika u sportu; 8. Selekcija i osnove treninga djece potencijalnih sportaša; 9. Treniranost i sportska forma; 10. Sportska natjecanja; 11. Oporavak sportaša; 12. Principi sportskog treninga; Pitanja za provjeravanje znanja iz područja teorijskih osnova sporta i sportskog treninga; II. dio: Metodika sportskog treninga; 13. Struktura metodike sportskog treninga; 14. Sadržaji trenažnog rada; 15. Doziranje opterećenja u sportu; 16. Metode trenažnog rada u sportu; 17. Organizacijske i metodičke forme treninga; 18. Metodički aspekti korištenja sportskih objekata, trenažne opreme i pomagala; 19. Osnove metodike kondicijskog treninga u sportu (kondicijska priprema sportaša); 20. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša; 21. Metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša; 22. Metodika tehničko-taktičke pripreme sportaša; Pitanja za provjeravanje znanja iz područja metodike sportskog treninga; III. dio: Planiranje i programiranje sportskog treninga; 23. Sportski trening kao transformacijski proces; 24. Uvod u planiranje i programiranje sportskog treninga; 25. Dugoročno planiranje i programiranje (sportska karijera i dvoolimpijski ciklus); 26. Srednjoročno planiranje i programiranje treninga (olimpijski ciklus); 27. Kratkoročno planiranje i programiranje treninga (godišnji i polugodišnji makrociklus); 28. Tekuće planiranje i programiranje treninga mezociklusi: periodi i faze; 29. Operativno planiranje i programiranje treninga  (mikrociklus, trenažni dan i pojedinačni trening); 30. Specifičnosti treninga u različitim vremenskim i geografsko-klimatskim uvjetima; Pitanja za provjeravanje znanja  iz područja planiranja i programiranja sportskog treninga; Kazalo pojmova; Literatura; Izvori fotografija; Životopis autora.