

Obsah

Předmluva	5
Poděkování	6
I. část Jste připraveni běhat?	
<hr/>	
1. Hodnocení běžeckého zdraví	9
2. Běžecké vybavení	23
3. Forma běhu	37
4. Zátěž a adaptace	52
5. Denní regenerace zdrojů	58
6. Fitness a žena-běžkyně	71
II. část Plánujeme si tréninkový program	
<hr/>	
7. Parametry programu	80
8. Typy běžeckého tréninku	90
9. Cvičení před a po tréninku	107
10. Cross trénink	118
11. Běžecký deník	136
III. část Tréninkové programy	
<hr/>	
12. Trénink pro začátečníky	142
13. Kondiční trénink	148
14. Trénink na krátkou trať	156
15. Trénink na půlmaraton	165
16. Trénink na maraton	175
17. Regenerace po závodech a prevence zranění	189
Rejstřík	193
O autorovi	198