

OBSAH

BĚHÁM

JAK MĚ BĚH DOBĚHL	13
KDYŽ SE NAČANČÁM... A VYBĚHNU!	18
JAK JSEM SI KUPOVALA PRVNÍ BĚŽECKÉ BOTY	20
LZE ZASTAVIT STÁRNUTÍ? BĚHEM?	23
TYKÁME SI?	26
BOLEST ZAD A BĚH ANEB TESTOVÁNO NA VLASTNÍM TĚLE	28
TAHLE TRENÉRKA JE NA MĚ JAKO PES!	31
10 RAD JAK PŘEKONAT LENOST A VYBĚHNOUT VEN	35
NEDOBROVOLNÁ PŘESTÁVKA	38
JSEM NEMOŽNÁ MATKA, A JSEM NA TO PYŠNÁ!	41
ZKAŽENÁ PATNÁCTKA	44
POČASÍ, ŽE BY PSA NEVYHNAL... A CO MY?	47
CO MĚ ŠTVE NA BĚHÁNÍ...	50
TRÉNINKOVÝ PLÁN	53
400 METRŮ + 60 MINUT... KOLIK JE TO KILOMETRŮ?	55
... A HLAVNÍ SLOVO MÁ...	59
DOBŘÝ DEN! NO TAK NIC..!	62
TOTÁLNĚ JSEM ZBLBLA!	64
BĚH, KRÁSA, ROMANTIKA – JDE TO SPOLU VŮBEC DOHROMADY?	66
BĚŽÍM SI PRO ZDRAVÍ, NEBO SNAD NE?	70
DOKÁŽE BĚH DOSTATEČNĚ OSOLIT POLÉVKU MANŽELSKÉHO ŽIVOTA?	73

OBČAS TAKÉ ZÁVODÍM

PROČ? PROČ JÁ VLASTNĚ ZÁVODÍM?	78
... ZA KOLIK? NEPTEJTE SE POŘÁD!	83
BĚH BEZ HRANIC – REALITA NEBO SEN?	86
PŮLMARATON A VIRÓZA	88
BLÁTOUHLON	92

BĚH DO KOPCE ANEB JAK SE VE MNĚ	97
PROBUDIL ZÁVODNÍ DUCH	100
MUSELA JSEM TO JEŠTĚ DOHONIT...	103
JAK SI VYRÁBÍM ADRENALIN, ENDORFIN	108
A OSTATNÍ TĚLU VLASTNÍ DROGY	112
VENI, VIDI, VICI...	114
NA STARTU...	118
DO ROKA A DO DNE, NAHORU A DOLŮ	121
NEJSEM TÝMOVÝ HRÁČ ANEB SÓLISTA NA TRATI	125
NENÍ JEN BĚH ANEB BĚŽKYNĚ NA TRIATLONU	131
MŮJ PRVNÍ MARATON – MARATON, PŘI KTERÉM	140
JSEM UBĚHLA 45 KILOMETRŮ!	
PŮLMARATON V SAN FRANCISKU ANEB	
JAK MĚ DOBĚHL JET LAG...	
PODĚKOVÁNÍ	

97
 100
 103
 108
 112
 114
 118
 121
 125
 131
 140
 145
 150
 155
 160
 165
 170
 175
 180
 185
 190
 195
 200
 205
 210
 215
 220
 225
 230
 235
 240
 245
 250
 255
 260
 265
 270
 275
 280
 285
 290
 295
 300
 305
 310
 315
 320
 325
 330
 335
 340
 345
 350
 355
 360
 365
 370
 375
 380
 385
 390
 395
 400
 405
 410
 415
 420
 425
 430
 435
 440
 445
 450
 455
 460
 465
 470
 475
 480
 485
 490
 495
 500