

Obsah



Poděkování	2	Kapitola 6: Výbava	114
Úvod	4	Nákup obuvi	116
Kapitola 1: Nechte se inspirovat	6	Co na sebe	122
Proč je běh vhodný pro každou ženu	8	Tréninkové pomůcky	129
Jak se stát běžkyní	16	Kapitola 7: Jídlo a pití	132
Claire a její příběh	18	Zdravé palivo	134
Kapitola 2: Začínáme	20	Správná hydratace	144
Jste připravena?	22	Michelle a její příběh	148
První krůčky	25	Kapitola 8: Běh jako společenská disciplína	150
Zvykáme si na běh	33	Běh ve skupině	152
Annette a její příběh	38	Jak si udržet motivaci	157
Kapitola 3: Základy	40	Ke startu připravit	162
Předtím a potom	42	Kapitola 9: Zdraví a bezpečnost	170
Jak běhat	46	Sólový běh	172
Kapitola 4: Jak trénovat	56	Minimalizace škod	174
Pravidla	58	Běžecké nesnáze	178
Druhy tréninkových běhů	61	Kapitola 10: Běh na celý život	182
Sestavení běžeckého tréninku	70	Dětské hry	184
Běžecké prostředí	74	Zábava pro teenagery	186
Helen a její příběh	80	Siobhan a její příběh	188
Kapitola 5: Vyvážený trénink	82	Když máte „své dny“	190
Doplňkový trénink	84	Běháme za dva	192
Strečink	93	Závod s časem	198
Silový trénink	98	Sarah a její příběh	202
Chraňte své zdraví	110	Rejstřík	204