

OBSAH

Úvodem Bud Baldaro	7
O autorovi	8
Předmluva autora	9
1 Úvod	11
Komu je určena tato kniha?	11
Maratony a půlmaratony	13
Další vytrvalostní závody	16
Běžecké oddíly a kluby	19
I. ČÁST – Trénink a závody	23
2 Základní principy tréninku	23
Jak to funguje	23
Co chceme získat	25
Jak na to	26
Tempo zlepšování – genetická loterie	26
Strukturované zlepšování	27
Trenérská podpora	32
3 Trénink obecné vytrvalosti	35
Fyziologické základy závodů	35
Jaký přínos mají různá tempa běhu?	36
Plánování	36
Cyklus obecného tréninku	39
Frekvence maratonů	45
Frekvence půlmaratonů	49
Vliv psychiky	50
Učte se od nejlepších – praxí ověřené postupy	52
4 Specifický trénink na maraton a půlmaraton	54
Základy maratonu	54
Plány	56
Tempo spalující tuk při maratonu	57
Zklidnění před závodem	59
Hlavní zásady	59
Pár tipů nakonec	60
Kdyby vám to nestačilo...	66
Příklady tréninku pokročilých běžců	67
Půlmaratonská příprava	73

OBSAH

Indikátory maratonského tempa a plánování tempa závodu	73
Během závodu	77
Maratony v teplém počasí	78
Nezapomínejte na desítku	80
5 Doplnkový aerobní trénink	83
Přehled	83
Cyklistika	84
Eliptický trenažér	85
Aquajogging/běh ve vodě	85
Plavání	86
Veslování/veslařský trenažér/pádlářský trenažér	86
6 Běh veteránů	88
Pozadí	88
Běhat se dá dlouho	89
Nejlepší z nejlepších	90
Přepočít časů podle veteránských bodovacích tabulek	92
Zdravotní faktory běhu veteránů	93
Problémy s klouby	94
Regenerace a tréninková schémata	95
Začlenění doplňkových sportů	96
II. ČÁST – Tělo a běh	99
7 Běžecový pohyb a jeho technické aspekty	99
Principy	99
Cyklus běžecového pohybu	101
Běh naboso	107
8 Pružnost, silové a kondiční cvičení	109
Pružnost	109
Síla/silová vytrvalost a výkon	111
Pilates	112
Teorie v praxi	116
Běh do vrchu pro kompletní kondiční trénink	118
9 Výživa a hydratace	119
Přehled	119
Základní skupiny potravin a jejich využití	121
Specifické požadavky vytrvalostních běžců	123
10 Úrazy a jejich příčiny	130
Přehled zátěžových zranění	130
Jak pracovat s lékařskými radami	131
11 Vybrané závody	136
Doporučená literatura	141
Rejstřík	142