

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? ... A HLAVNÍ SLOVO MÁ...	55
DOBRÝ DEN! NO TAK NIC...	59
TOTÁLNĚ JSEM ZBLBLA!	62
BĚH, KRÁSA, ROMANTIKA – JDE TO SPOLU VŮBEC DOHROMADY?	64
BĚŽÍM SI PRO ZDRAVÍ, NEBO SNAD NE?	66
DOKÁŽE BĚH DOSTATEČNĚ OSOLIT POLÉVKU MANŽELSKÉHO ŽIVOTA?	70
	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
BLÁTOTHLON	92

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