

Obsah

Předmluva	5
Poděkování	6

I. část Jste připraveni běhat?

1. Hodnocení běžeckého zdraví	9
2. Běžecké vybavení	23
3. Běžecký styl	37
4. Zátěž a adaptace	52
5. Denní regenerace zdrojů	58
6. Fitness a žena-běžkyně	71

II. část Sestavujeme tréninkový plán

7. Sestavení tréninkového plánu	80
8. Typy běžeckého tréninku	90
9. Cvičení před a po tréninku	107
10. Cross trénink	118
11. Běžecký deník	136

III. část Tréninkové plány

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
O autorovi	192