

# OBSAH

<b>Úvod / Jak běhat jako ti nejlepší na světě</b> . . . . .	12
<b>Část první / Příprava pro pozici</b> . . . . .	17
<b>Osobní běžecká historie / Má cesta z Ruska do Ameriky</b> . . . . .	19
<b>Percepční systém / Klíč k učení</b> . . . . .	28
<b>Váš běžecký deník / Sledujte své pokroky</b> . . . . .	33
<b>Výběr a použití správné obuvi... nebo vůbec žádné</b> / Najděte, co vám dokonale sedne . . . . .	42
<b>Digitální záznam / Seznamte se se svým krokem</b> . . . . .	47
<b>Připravte se na pohyb / Zvyšte svou pohyblivost</b> . . . . .	50
<b>Vaše posilovací sestava / Získávání stability a síly</b> . . . . .	84
<b>Část druhá / Deset lekcí</b> . . . . .	91
<b>Úvod k lekcím / Naučte se běhat</b> . . . . .	93
<b>První lekce / Noha</b> . . . . .	97
<b>Druhá lekce / Běžecká Pozice</b> . . . . .	105
<b>Třetí lekce / Pád</b> . . . . .	111
<b>Čtvrtá lekce / Tah</b> . . . . .	119
<b>Pátá lekce / Integrace jednotlivých fází</b> . . . . .	123
<b>Šestá lekce / Achillova šlacha</b> . . . . .	128
<b>Sedmá lekce / Návrat k poziční fázi</b> . . . . .	133
<b>Osmá lekce / Návrat k fázi pádu</b> . . . . .	138
<b>Devátá lekce / Návrat k fázi tahu</b> . . . . .	145
<b>Desátá lekce / Opětovné poskládání jednotlivých částí dohromady</b> . .	150
<b>Ukončení studia / Radost z okamžiku</b> . . . . .	154

Část třetí / Běžecský kruhový trénink . . . . .	157
---	-----

**Úvod k běžeckému kruhovému tréninku**

/ Postupujeme na vyšší úroveň . . . . .	159
<b>Staňte se vlastním trenérem / Zdolávání úkolů . . . . .</b>	<b>160</b>
<b>Běžecský kruhový trénink / Přechodná fáze . . . . .</b>	<b>172</b>
<b>Běh na různých površích / Rádce do každého terénu . . . . .</b>	<b>189</b>
<b>Častá zranění / Prevence a léčba . . . . .</b>	<b>194</b>

Část čtvrtá / Přiblížit se vlastním hranicím . . . . .	199
--	-----

<b>Velká a malá opice / Jak určit vaše tréninkové potřeby . . . . .</b>	<b>201</b>
<b>Tréninkové programy / 5 km, 10 km, půlmaraton, maraton . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>Celoživotní běhání</b>	
/ Zůstat zdravý, užívat si a překonávat osobní rekordy. . . . .	210

<b>Dodatek / Tahák . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>Slovník základních pojmů . . . . .</b>	<b>218</b>
<b>Rejstřík cviků . . . . .</b>	<b>223</b>