

# OBSAH

Úvodem .....	7
<b>JAK NA TRIATLON .....</b>	<b>9</b>
<b>PLAVÁNÍ .....</b>	<b>11</b>
Plavání: noční měra běžců .....	12
Zima ve znamení plavání .....	17
Nejlepší plavecké tréninky .....	24
Doporučené plavecké vybavení .....	30
Z plavce triatletem .....	33
Zlepšování plavecké techniky v létě .....	36
Plavání na otevřené vodě .....	39
<b>CYKLISTIKA .....</b>	<b>45</b>
Z cyklisty triatletem .....	46
Trénink na triatlon – cyklistika .....	52
Jak trénovat na kole, když to venku nejde? .....	57
<b>BĚH .....</b>	<b>61</b>
Z běžce triatletem .....	62
Kolo a plavání k běhu patří .....	66
Jak běhat v horkém létě? .....	69
Význam rovinek při běhu .....	72
Vliv hmotnosti na běžecký výkon .....	75
Trénink na běhátku .....	78
Jak si vytvořit návyk na běhání .....	80
Jak se vrátit k běhání po vynucené pauze .....	83
15 zlatých rad, jak vyzrát nad stagnací .....	86
Jak a proč běhat v zimě (anebo aspoň nepřestat) .....	89
16 rad a doporučení, jak překonat obavy z prvního závodu ..	91

TRIATLON .....	95
Jak si vybrat první triatlonový závod v životě .....	96
Jak na první triatlon – logistika .....	98
Užijte si triatlonový „kratásek“ .....	104
Poloviční „železnák“ .....	108
Střední a dlouhý triatlon: výzva pro vytrvalce .....	113
Trénink na střední triatlon .....	118
Jak na dlouhý triatlon .....	121
Trénink na dlouhý triatlon .....	125
Depa – čtvrtá disciplína triatlonu .....	130
Jak vypadá podzim budoucího triatleta .....	134
Posezonní regenerace .....	136
Odpočinek dělá mistry .....	139
Posilování triatleta .....	143
Výživa triatleta .....	145
Jak na duatlon .....	149
Jak na aquatlon .....	151
Jak na zimní triatlon .....	154
21 otázek a odpovědí .....	158
<b>ZA ROK IRONMANEM.....</b>	<b>169</b>
Březen aneb Začínáme .....	170
Duben ve znamení plavání .....	176
V květnu na kolo .....	182
Červnové běhání .....	186
Závodní červenec a srpen .....	192
V září je čas na analýzu .....	201
Říjnová pohoda .....	206
V listopadu zpátky do boje .....	212
Prosinec a leden patří objemům .....	218
Únor aneb Objem, objem, objem .....	226
Březen čili Na výbavě záleží .....	232
Duben aneb Objemy narůstají .....	238
Květen: o výsledku rozhodne kolo .....	244
Červen aneb Ladíme na závod .....	250
Červenec aneb Léto plné triatlonu .....	258
V srpnu triatlonistům sezona nekončí .....	264