

Obsah

20

Úvod

12

Jak začít?

16

První týden

26

Druhý týden

40

Třetí týden

54

Čtvrtý týden

70

Pátý týden

82

Šestý týden

94

Sedmý týden

104

Osmý týden

112

Devátý týden

124

Desátý týden

142

Jedenáctý týden

154

Dvanáctý týden

164

Třináctý týden

174

Čtrnáctý týden

184

Maraton

196

Týden poté

206

Běžecké seriály