

# Obsah

	<b>Předmluva</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>1</b>	<b>Stanovte si své cíle</b> . . . . . Transformujte své neurčité sny v cíle tím, že si ujasníte, proč po nich toužíte – neexistuje efektivnější způsob, jak podnítit své ambice	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Připravujeme se</b> . . . . . Váš běžecký styl je jedinečný. Jakmile porozumíte jeho fyzickým charakteristikám, vyberete si vybavení, které vám bude přesně na míru, a optimalizujete tak svůj výkon.	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>Pečujeme o své tělo</b> . . . . . Naučte se o sebe správně starat a vaše tělo se vám odvděčí nejlepším možným výkonem.	<b>34</b>
<b>4</b>	<b>Začínáme</b> . . . . . Máte správné vybavení a jste připraveni běžet. Začněte tedy budováním pevných a správných základů.	<b>64</b>
<b>5</b>	<b>Míříme výš</b> . . . . . Proveďte ve svém tréninkovém plánu nezbytné technické změny a váš běh se dostane na vyšší úroveň.	<b>80</b>
<b>6</b>	<b>Míříme mezi elitu</b> . . . . . Dejte svému tréninku jasně definovanou strategii, cílevědomost a dobře promyšlený plán a staňte se součástí běžecké elity.	<b>100</b>
<b>7</b>	<b>Hry mysli</b> . . . . . Mentální síla a sebedůvěra vám pomohou předběhnout vaše soupeře.	<b>116</b>
<b>8</b>	<b>Tělo v akci</b> . . . . . Zjistěte, co vaše tělo pro své funkce potřebuje, naučte se využít jeho silné stránky a odhalte jeho fyzický potenciál.	<b>128</b>
<b>9</b>	<b>Výživou k vítězství</b> . . . . . Ujistěte se, že vám příjem potravin dodá vysoce kvalitní palivo, které potřebujete ke svému energetickému výdeji.	<b>142</b>
<b>10</b>	<b>Zaostřeno na ženy</b> . . . . . Naučte se, jak zvládat specifické nároky své ženské fyziologie a při běhu budete sebevědomější.	<b>158</b>
	<b>Poděkování</b> . . . . .	<b>174</b>