

Obsah

1. Předmluva	7
2. „Ženy, na start!“ (M. Paráček)	9
3. Úvod	11
4. Pracovní základna	17
5. Případ Koubkové a jiných	27
6. Konstituce atletky	36
7. Trénink při menstruaci a pod.	42
8. Rekordní listina žen ČAAU	47
9. Hranice ženských výkonů	48
10. O závodění dorostenek	53
11. Hlavní zásady tréninku atletek	58
12. Vývoj ženských rekordů v české atletice	64
13. Jak trénovat?	65
14. Mistryně býv. ČSR a Čech-Moravy 1923-43	75
15. Čistá životospráva a masáže	79
16. Deset nejlepších atletek ČAAU	86
17. Krátkodobé běhy - sprinty	88
18. Vytrvalý běh	98
19. Běh přes překážky	112
20. Skok vysoký	118
21. Skok daleký	129
22. Vrh a hody	135
23. Víceboje v ženské atletice	149
24. Tabulky vícebojů žen	151
25. Světová historie ženské atletiky	153
26. Usměrnění ženského závodění	170
*	
27. O. Zdeněk: Vývoj českých atletek	175
28. Hans Borowik: Mezníky mezinárodní ženské atletiky	185
29. Gisela Mauermayer: Žena a lehká atletika	201
30. O. Jandera: Děvče přichází do atletiky	203
31. Dr Prokop Bureš: Žena ve sportu	205
32. Dr Frant. Bleha: „Problémy“ naší ženské atletiky	211
33. Bodovací tabulky dorostenek ČAAU	214