

OBSAH

Předmluva	7
1 Běh a jeho role v dějinách lidstva	9
1.1 Běh provází člověka už od počátků	11
1.2 Prudký rozvoj metodiky tréninku a světové běžecké školy	12
1.3 Jogging – rekreační běh pro všechny	13
1.4 Běh jako symbol nezlomné lidské vůle a houževnatosti	16
1.5 Význam běhu pro fyzické a duševní zdraví člověka	18
2 Formy běhu a kondiční chůze	27
2.1 Kondiční chůze	29
2.2 Severská chůze	31
2.3 Jogging	31
2.4 Kondiční běh	32
2.5 Výkonnostní běh	33
2.6 Závodní běh	35
3 A můžeme vyběhnout	37
3.1 Která forma běhu je pro mě nejvhodnější	39
3.2 Každý začátek je těžký	40
3.3 Kde a kdy běhat	42
4 Kondice – nejčastější tréninkový cíl	47
4.1 Talent – proč z nás ze všech nemohou být špičkoví vytrvalci?	49
4.2 Struktura běžeckého výkonu	49
4.3 Kondiční schopnosti – co je vlastně kondice?	52
4.4 Principy zatěžování lidského organismu	54
5 Běh a naše tělo	57
5.1 Zdroje energie pro běh	59
5.2 Přehled energetických systémů	60
5.3 Srdce a tepová frekvence	63
5.4 Dýchání	67
5.5 Pohybový aparát běžce	70
6 Řízení běžeckého tréninku	75
6.1 Podle čeho řídit intenzitu běhu	77
6.2 Vše se točí okolo tepové frekvence	78
6.3 Tréninkové zóny	79
6.4 Určení vlastních tréninkových zón	81
6.5 Řízení podle tepové frekvence	84
6.6 Řízení podle laktátu	86
6.7 Řízení podle spotřeby kyslíku a energetického výdeje	89
6.8 Biochemické parametry	90

7	Technika běhu	93
	7.1 Základní prvek běžecké techniky	95
	7.2 Co dělat pro zlepšení techniky běhu	100
	7.3 Došlap – důležitá fáze techniky běhu	103
8	Obuv, vhodné oblečení a další běžecké vybavení	111
	8.1 Podle čeho vybírat běžeckou obuv	117
	8.2 Údržba běžeckých bot	121
	8.3 Další běžecké doplňky	126
9	Metodika a tréninkové programy	133
	9.1 Metody běžeckého tréninku	137
	9.2 Přetížení a přetrénování – kdy už toho má naše tělo skutečně dost?	140
	9.3 Tréninkové programy pro úplné začátečníky a vyznavače joggingu	142
	9.4 Tréninkové programy pro pokročilé běžce	148
10	Maraton a extrémní vytrvalostní běhy	161
	10.1 Maraton – vrchol našeho snažení	163
	10.2 Rady pro maratonské začátečníky	164
	10.3 Tréninkové programy pro přípravu na maraton	165
	10.4 Bezprostřední příprava na maraton	178
	10.5 Ultramaraton a další mimořádné běžecké výkony	181
11	Plánování, evidence a kontrola běžeckého tréninku	187
	11.1 Periodické plánování přípravy	189
	11.2 Mikrocykly a tréninková jednotka	191
	11.3 Tréninkový deník – užitečná pomůcka každého běžce	193
	11.4 Jak si ověřit zlepšující se kondici a aktuální formu	196
12	Součásti přípravy běžce	201
	12.1 Jak se správně rozcvičit	205
	12.2 I běžci by měli posilovat	207
	12.3 Doplňkové vytrvalostní aktivity	216
	12.4 Regenerace, aneb umění odpočinku	218
13	Zdravotní aspekty běhání	227
	13.1 Nejčastější zdravotní problémy začínajících běžců	229
	13.2 Chronické potíže pohybového aparátu	231
	13.3 Běhání a nemoc	233
	13.4 Je běh vhodný jen pro zcela zdravé?	235
14	Výživa a pitný režim	239
	14.1 Specifika běžecké výživy	241
	14.2 Co, kdy a jak jíst a pít	244
	Použitá a doporučená literatura	248