

OBSAH

V TRADICI NAŠICH MÍLAŘŮ	3
VŠEOBECNÁ A SPECIÁLNÍ PRŮPRAVA	6
Jak rozvíjíme při běhu rychlost?	7
Jak rozvíjíme běžeckou vytrvalost?	8
Potřebuje běžec sílu?	9
Běžec musí být i pružný	10
Hry pro rozvoj rychlosti	11
TECHNIKA BĚHU	13
Jak se naučíme správně běhat	18
Jaké jsou nejčastější chyby v technice	21
ZÁKLADY TRÉNINKU STŘEDOTRAŽAŘŮ	22
O TRÉNINKU STŘEDOTRAŽAŘŮ V PRAXI	26
Ukázky tréninku začátečníků	36
Ukázka tréninkového plánu mladého osmistovkaře.	38
Ukázky tréninku Stanislava Jungwirtha a Tomáše Salingeru	39
Ukázky tréninku předních světových středotražařů	43
JAK VÍTĚZIT	46
PRAVIDLA, PODLE KTERÝCH ZÁVODÍME V BĚHU	48