

## Obsah

Desetiboj . . . . .	5
Moje sportovní dráha . . . . .	8
Prvé krůčky . . . . .	8
Začíná prohloubená sportovní práce . . . . .	12
Rozhodl jsem se pro desetiboj . . . . .	15
První zlatá medaile . . . . .	20
Zájezdy do zemí lidové demokracie . . . . .	27
Další výhledy do budoucna . . . . .	31
Můj trening . . . . .	35
Zimní trening . . . . .	36
Jarní trening . . . . .	50
Letní trening . . . . .	66
Jak závodím . . . . .	78
Denní pořádek a sebekontrola . . . . .	83
Dělejte desetiboj! . . . . .	85