

Úvod	2
------------	---

Začínáme

1 Revoluce v běhu	6
2 Pět stadií běžce	12
3 Jak začít.	20

Trénink

4 Fyziologie.	24
5 Plánování	34
6 Váš běžecký deník	42
7 Programy denních a týdenních kilometrových výkonů	51

Závodění

8 Rychlost	68
9 Tempo	78
10 Umění závodit	88
11 Tréninkové tabulky.	96
12 Pokročilí závodní běžci	126

Ladění

13 Držení těla	138
14 Protahování, posilování a křížový trénink.	151
15 Motivace	164
16 Mentální trénink.	171
17 Ženský běh	180

Zranění

18 Klub zraněných chodců	193
19 Analýza a ošetření zranění	201

Strava

20 Palivo	224
21 Spalování tuků při běhu	233

Obuv

22 Tajemství obuvi	244
23 Nákup vhodné obuvi	251

Od startu do cíle

24 Mají běhat děti?	256
25 Běh po čtyřicítce	259

Dodatky

Předpovídání závodního výkonu	266
O autorovi	272