

# Obsah

*Předmluva k českému vydání* 9

*Prolog: Oslepený a spoutaný* 15

1 Cesta na start 21

2 Legenda o Spartě 33

3 Agoge verze 2.0 47

4 Základy závodu 59

5 Sedm pilířů 77

6 Třicetidenní plán ke spartanské formě 119

7 Spartan Elite 171

8 Případ pro olympiádu 189

*Epilog: Dvojitá pohroma* 199

*Spartanské tréninkové programy* 205

*Doporučená literatura* 207

*Slovníček* 209

*Spartanské recepty* 211

*Poděkování* 243