

OBSAH

- 6 PŘEDMLUVA AUTORA
- 8 ZÁKLADY
 - 10 Smysl a přínos
 - 14 V jaké jste kondici?
 - 16 Co na sebe
 - 20 Běžecské boty
 - 24 Vybavení a technika
 - 26 Začínáme
 - 28 První vyběhnutí
 - 32 Technika a bezpečnost
 - 34 Program pro začátečníky
- 36 PŘÍPRAVA A SILOVÝ TRÉNINK
 - 38 Prohřátí
 - 40 Vychladnutí
 - 42 Protážení
 - 50 Silový trénink
 - 52 Cviky silového tréninku
 - 60 Prohřátí a protážení
 - 61 Posilování a vychladnutí
 - 62 Masáž a pěnový válec
- 64 SYSTÉM PODPORY
 - 66 Vaše fyziologie a běh
 - 68 Celková motivace
 - 70 Tréninkový deník
 - 71 Zařazení do programu
 - 72 Výživa
 - 76 Hydratace
 - 78 Zpomalte proces stárnutí
 - 80 Běhání pro hubnutí
 - 82 Program pro snížení hmotnosti
- 84 STŘEDNÍ A VYŠŠÍ ÚROVEŇ
 - 86 Technika
 - 96 Zranění a přetažení
 - 98 Prevence zranění
 - 100 Poranění kolena
 - 102 Bolest zad a kyčlí
 - 104 Zranění chodidla a kotníku
 - 108 Udržovací program
- 110 POKROČILÉ A ŠPIČKOVÉ BĚHÁNÍ
 - 112 Intervalový trénink
 - 116 Program intervalového tréninku
 - 118 Trénink v kopcích
 - 120 Povrchy
 - 122 Trasy a rutina
 - 124 Dýchání
 - 126 Bezpečnost a viditelnost
- 128 ZÁVODY
 - 130 Příprava na závod
 - 132 Omezování tréninku
 - 134 Jak a co jíst
 - 136 Poslední přípravy
 - 138 Před závodem
 - 140 Během závodu
 - 144 Po závodě
 - 146 Obnovení tréninkového režimu
 - 148 Program pro závod na 5 km
 - 150 Program pro závod na 10 km
 - 152 Program pro půlmaraton
 - 154 Program pro maraton
- 156 REJSTŘÍK
- 159 PODĚKOVÁNÍ