

Obsah

První část: Příslib cyklistiky

- | | |
|---------------------|----|
| 1. Výzva dvou kol | 23 |
| 2. Jezdecká poloha | 31 |
| 3. Pravidla silnice | 47 |

Druhá část: Carmichaelův tréninkový systém

- | | |
|--|-----|
| 4. Podstata tréninku | 59 |
| 5. Sedmítýdenní plán | 71 |
| 6. Tréninkové techniky a prvky | 87 |
| 7. Regenerace | 99 |
| 8. Silový trénink | 111 |
| 9. Zdravá strava základ velkých výkonů | 129 |

Třetí část: Důležité techniky

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 10. Síla šlapání | 149 |
| 11. Přehazování a brždění | 157 |
| 12. Rizika na silnicích | 163 |
| 13. Jízda v pelotonu | 169 |
| 14. Trénink v závislosti na počasí | 179 |

Čtvrtá část: Jak jezdí profíci

- | | |
|------------------------|-----|
| 15. Houževnatost | 189 |
| 16. Projíždění zatáček | 199 |
| 17. Stoupání | 205 |
| 18. Sjezdy | 215 |
| 19. Sprint | 221 |
| 20. Lance v akci | 235 |

Závěr

- | | |
|------------|-----|
| O autorech | 251 |
|------------|-----|
-