

5 Úvod

Velké nadšení

- 7 Mýtus běhání
8 Historický mýtus a f
10 Mezinárodní vývoj
11 Běhání a životní pocit

12 Vše o běhání

*Jogging 13 – Běhání 13 – Běh na dráze
13 – Běh po stezkách v terénu – Trail –
Běh na horách 14 – Gentle Running
15 – Maraton 15*

16 Kde se běhá nejlépe?

Příprava a vybavení

19 Tělesné předpoklady

Tělesná váha 20

20 Diagnostika výkonu

Laktát 22

23 Vybavení

*Běžecské boty 23 – Běžecské oblečení 25 –
Příslušenství 27 – Přístroje na měření tepové
frekvence*

28 Strečink

Trénink na maraton

35 Učíme se běhat

36 Základní pojmy tréninku na maraton

Tepová frekvence 36 – Maximální tepová frekvence 37

39 Druhy tréninku

*Běh pro spalování tuků 39 – Vytrvalostní běh 40 – Rychlostní
běh 41 – Regenerační běh (kompenzační běh) 42 – Dlouhý
běh (Long Jogg) 42 – Hra s cestou
43 – Běh do kopce 44 – Intervalo-
vý trénink 44*

45 Tréninkové alternativy

*Jízda na kole 45 – Aquajogging 46
– Běh na lyžích na dlouhé trati 46
– Bruslení na in-line bruslích 46 –
Nordická chůze 47*

48 Zahřátí a regenerace

Zahřátí 48 – Regenerace 49

50 Výživa a spotřeba energie

*Tipy na výživu 50 – Banány,
zvláštní ovoce 51 – Zásobování
tekutinami 52 – Minerální látky 54*

Městská knihovna
knih. 1 odd. 1

Y 3622

Y2c1 ex. 3





69 Tréninkový deník

Velký den

- 71 Countdown
Poslední dva týdny 71
Předposlední a poslední den 72
Velký den 74
- 74 Kontrolní seznam pro den závodu
- 76 Běžecský deník pro velký závod
Sedm fází maratonu 76
- 80 Cesta na maraton
Fit v letadle 81
- 81 Kontrolní seznam pro cestovní zavazadlo

Nejkrásnější maratony

- 83 Deset nejkrásnějších světových maratonů
New York 83 – Londýn 84 – Berlín 84 – Stockholm 85 – Big Sur (USA) 85 – Chicago 86 – Hamburk 86 – Benátky 86 – Boston, USA 87 – Twin Cities (USA) 87 – Další vynikající maratony 88

Dodatek

- 93 Důležité internetové adresy
- 95 Rejstřík
- 96 Tiráž

- 55 Běhání při extrémních povětrnostních podmínkách
Běhání za velkého vedra 55 – Běhání v zimě 56
- 58 Desatero tréninku na maraton
- 60 Časté tréninkové chyby

Tréninkové plány

- 63 Skladba tréninkové jednotky
Tréninkové bloky 64
- 65 Tréninkové plány
Začátečníci 66
Ambiciózní běžci 67
Pokročilí běžci 68

