

## UČEBNÍ OSNOVA

### Před vyučováním

Řádné přezůvky s sebou! .....	5
Krátké nahlédnutí do šatny .....	11

### První hodina

Poslouchejte své srdce .....	13
Běžecský styl od hlavy až k patě .....	15
Tělocvik .....	23
Ať žije plánování! .....	31
Trénink má nabít, ne vybit .....	34

### Polední přestávka

Jez do polosyta, pij do polopita .....	36
Chvátej pomalu .....	39

### Volná hodina

Ozvěny ze školy v přírodě .....	41
---------------------------------	----

### Skupinové vyučování

První závod: hlavně klídek .....	49
Co nás nejčastěji bolí .....	51
A víte vy co... Nechte se vyšetřit .....	59

### Suplování

Hovoří Mgr. Milan Králik Kůtek .....	62
--------------------------------------	----

### Návrat velkého učitele

Tréninkové kořeníčko .....	64
42 + 1 krok k běžecské nesmrtelnosti .....	66
Maraton, a co dál? .....	72

### Před posledním zvoněním

Písemná práce .....	76
---------------------	----

### Domácí úkol

Běžecský tréninkový plán pro prvňáčky .....	79
---	----