

Předmluva	7
Proč vznikla tato kniha?	9
Proč vlastně běhat?	11
Začneme s kondičním během – <i>joggingem</i>	12
Přes výkonnostní běh až po vítězný maraton	14
Běh a naše tělo	17
Co běh představuje pro náš organismus	17
Tři základní běžecká pravidla	18
Princip postupného zvyšování zatížení	18
Princip střídání zatížení a odpočinku	19
Princip specifčnosti	19
Kde brát energii?	20
Co je aerobní metabolismus a laktát?	21
Běh, srdce a tepová frekvence	23
Jak dýchat?	28
Pohybový aparát a svalové dysbalance	28
Co na sebe a kde běhat?	33
Běžecká obuv	33
Pro běh neexistuje špatné počasí, pouze nevhodné oblečení	35
Kde běhat?	38
A můžeme poprvé vyběhnout	41
Rozcvičení	41
Běh s nižší intenzitou nebo rychlejší chůze a pohyby za běhu	41
Mobilizační krouživé pohyby	43
Strečink důležitých svalových skupin	43
Běžecká abeceda	45
Jaký je rozdíl mezi technikou a stylem běhu?	45
Jak rychle, jak dlouho a jak často běhat?	49
Běh pro zdraví	51
Získání a udržení kondice	52
Rozvoj kondice	52
Zklidnění po běhu a opět strečink	53
Ukázkové programy pro začátečníky a kondiční běžce	54

Výkonnostní a vrcholový běh	57
Příklad tréninku v pásnu zvyšování výkonnosti	58
Příklad tréninku v pásnu závodního běhu	58
Metody běžeckého tréninku	58
Rozvoj obecné vytrvalosti	59
Fartlek a střídavý běh	59
Opakovaný, intervalový a pyramidový trénink	60
Plánování tréninku s praktickými příklady	61
Roční tréninkový plán	61
Mikrocykly a tréninková jednotka	71
Tréninkový deník	72
Příprava na závod	73
Součásti běžeckého tréninku a doplňkové sporty	75
Strečink a posilování jako důležitá součást běžecké přípravy	75
Komenzační cvičení nohou	85
Regenerace	87
Doplňkové aktivity	91
Zvláštnosti tréninku dětí, mládeže a starších osob	95
Trénink dětí a mládeže	95
Běh v pokročilém věku	96
Běh a zdraví	99
Nejčastější zdravotní potíže a problémy při běhání	99
Je běh vhodný jen pro zcela zdravé?	103
Diagnostika. Jak jsme skutečně na tom?	105
Výživa a pitný režim běžce	109
Živiny a minerální látky	109
Běh a kontrola hmotnosti	111
Jak jíst před tréninkem a závodem	111
Nezapomínejme na dostatek tekutin	112