

OBSAH

Předmluva 7

Rozhovor

Neznám špatné počasí 9

Teorie běhání

- Během ku zdraví: důležité je správné dávkování 16
- Pro silné srdce – běhání snižuje klidovou tepovou frekvenci 17
- Správná technika usnadní běhání 19
- Malá abeceda běhu 20
- Systematický trénink: pět principů běhu 22
- Správné vybavení – alfa a omega správného běhu 25
- Protahovací cviky 28

Cviky, úroveň 1 32

- Tréninkový plán 34
- Posilování u lavičky 74
- Kdykoliv a kdekoliv: cviky na cestě 76
- Louka jako hřiště 78
- Zábradlí a podobná „sportovní náradí“ 80

Cviky, úroveň 2 82

- Tréninkový plán 84
- Posilování u laviček 126
- Kdykoliv a kdekoliv: cviky na cestě 128
- Louka jako sportoviště 130
- Cviky u zábradlí a u podobných překážek 132

Běh do kopce – efektivní metoda 134

Když při běhání potkáte zed' 136

I na schodech se dá cvičit 138

Rejstřík 140

Poděkování 144

