

Obsah

Úvod	3
Kapitola 1: Vnímám	7
Kapitola 2: Talent jako stav mysli	21
Kapitola 3: Moje cesta	31
Kapitola 4: Cesta běžeckého začátečníka	43
Kapitola 5: V čem a kde trénovat?	49
Kapitola 6: Tréninkové systémy	55
Kapitola 7: Tvorba tréninkových plánů	75
Kapitola 8: Trénink při práci na směny	99
Kapitola 9: Řízení tréninku	105
Kapitola 10: Možnosti testování vytrvalců	115
Kapitola 11: Přechodné období	129
Kapitola 12: Zdraví začíná v myšlenkách	135
Kapitola 13: Výživa běžce	145
Kapitola 14: Regenerace a suplementace	155
Kapitola 15: Rozcvičení a vycvičení	161
Kapitola 16: Doladění sportovní formy	165
Kapitola 17: Tipy pro den D: Před startem	169
Kapitola 18: Taktika pro den D	173
Kapitola 19: Po maratonu	181
Kapitola 20: Jak často závodit	185
Kapitola 21: Když se prostě nedaří	187
Kapitola 22: Ultramaraton	191
Kapitola 23: Běh jako forma meditace	201
Kapitola 24: Dovětek	207