

## **OBSAH**

úvod

4

## **ZAČÍNÁME**

6

proč běh? | stručná historie moderního běhu | rychlý rozběh | fyziologie běhu | jak se běhání projeví na vašem těle? | mechanika běhu | techniky dýchání | řízení tempa | psychologie běhu | běžecká výbava

## **BĚHÁME**

48

rozvička a relaxace | strava a pitný režim | zranění z běhu | cvičení s pěnovým válcem

## **TRÉNINKOVÉ PLÁNY**

78

běh podle plánu | 5 km | 10 km | půlmaraton | maraton | ultradlouhé tratě

## **NA DRÁZE**

156

## **POSILOVACÍ CVIČENÍ**

164

slovník pojmů

188

rejstřík

190

poděkování

192