

OBSAH:

| | |
|--|-----|
| 1. Struktura výuky běhu na lyžích | 3 |
| 2. Obsah běžecké techniky na lyžích | 9 |
| 3. Základní lyžařské pojmy | 16 |
| 4. Technika běhu na lyžích | 21 |
| Biomechanické principy | 21 |
| Klasická technika | 24 |
| Bruslení | 46 |
| 5. Základy běžeckého výcviku na lyžích | 72 |
| 6. Návuk techniky běhu na lyžích | 88 |
| 7. Ostatní běžecká technika | 120 |