

# PRŮBĚHA OBSAH

Co tě na tom baví?

Předmluva Kristiiny Mäki	7
Úvod – Diagnóza bez čísla	11
1  Proč běhat?	13
2  Kategorie běžců pro zdraví a hobíků	19
3  Než začnete trénovat aneb o pedagogických zásadách	23
4  Sám, anebo s trenérem? Kdo je dobrý trenér?	27
5  O základních pojmech a běžeckém slangu	31
6  Než začnete běhat	43
7  Jak funguje organismus při běhu?	57
8  Metody běžeckého tréninku	69
9  Objem a intenzita	81
10  Boty stokrát jinak	89
11  Technika běhu	105
12  Připravujete si tréninkový plán	111
13  Prevence zranění, možnosti regenerace	121
14  Příprava na závody	157
15  Něco málo o síle	163
16  Vysokohorský trénink	179
17  Ženy a běh	191
18  Výživa aneb bez paliva to nejde	203
19  Jak trénovat?	227
20  Epilog aneb nic nekončí	257
Rejstřík	261
Věnování a poděkování	264