

# OBSAH

## Část 1: ZROZENÍ K BĚHU 6

- 1 POCIT BĚŽECKÉ SVOBODY 8**
- 2 KDE TO DRHNE 18**
- 3 CESTA ZPĚT K POČÁTKŮM – V DESETI MINUTÁCH 28**
  - 3.1 Caballovo největší tajemství 35
- 4 ZAČÍNÁME 38**
- 5 PŘEDEHRA: POHYBOVÉ SVAČINKY 42**

## Část 2: SVOBODNÁ SEDMIČKA 54

- 6 JÍDLO: BĚH ZAČÍNÁ U STOLU 56**
  - 6.1 Dvoutýdenní test 62
  - 6.2 Občerstvovačka: Dvoutýdenní test podle Callie 66
  - 6.3 Recepty za běhu 69
  - 6.4 Občerstvovačka: Nebezpečí číhá v krvi 88
  - 6.5 Jídlo: Co dělat 91
- 7 KONDICE: JAK SI VYLADIT TĚLO 92**
  - 7.1 Nástroje pro sílu v nohou 96
  - 7.2 Kondice: Co dělat 104
- 8 TECHNIKA: UMĚNÍ LEHKOSTI 106**
  - 8.1 Běžecká technika v 105 minutách 114
  - 8.2 Playlist pro perfektní běžeckou techniku 121
  - 8.3 Technika: Co dělat 122
- 9 SOUSTŘEDĚNÍ: RYCHLEJI, DÁL A NAVŽDY 124**
  - 9.1 Skutečně na převodech záleží? Inu... 128
  - 9.2 Soustředěný trénink: Zdatnost = uvědomělost 130
  - 9.3 Soustředění: Co dělat 138





**10 OBUV: HLAVNĚ SI NEUBLÍŽIT 140**

- 10.1 Jak si správně vybrat 149
- 10.2 Na lovu dobré boty 156
- 10.3 Občerstvovačka: Bosky v hlavě 160
- 10.4 Obuv: Co dělat 162

**11 ZÁBAVA: JESTLI VÁM TO PŘIPADÁ JAKO DŘINA, MOC SE DŘETE 164**

- 11.1 Koloběžky 174
- 11.2 Běhání s hudbou 178
- 11.3 Občerstvovačka: Zábavné běhy po amišsku 184
- 11.4 Zábava: Co dělat 186

**12 RODINA: SPOLEČNĚ SE POTIT I ZLEPŠOVAT 188**

- 12.1 Ovládněte svůj sportovní kočárek 196
- 12.2 Založte si smečku jako Santa Mujeres 197
- 12.3 Občerstvovačka: „NA PROFESORA!“ 202
- 12.4 Běhání se psy 204
- 12.5 Zásady správného běhání se psy 210
- 12.6 Rodina: Co dělat 214

**13 POSLEDNÍ LEKCE BÍLÉHO KONĚ: BĚŽ KE SVOBODĚ, CABALLO 216**

Část 3: 90DENNÍ PROGRAM  
SVOBODNÉHO BĚHU 224

**14 PLÁN 226**

**15 ZRANĚNÍ: POMOC PŘI NEHODÁCH 238**

Zrození *Zrození 2* 262

Jmenný rejstřík 266

Zdroje fotografií 270