

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