



Poznaj autora	8
Masz tylko minutę?	10
Masz tylko pięć minut?	12
 1. Co nam daje bieganie?	15
Korzyści fizjologiczne	16
Zdrowe serce	16
Efektywniejsze oddychanie	18
Zwiększona gęstość kości	18
Silniejsze stawy i mięśnie	19
Przyspieszony metabolizm	20
Więcej energii i lepszy sen	21
Korzyści psychologiczne	21
Euforia biegacza	22
Trening dla umysłu	23
Lepsze wyniki w krótszym czasie	24
 2. Kupujemy sprzęt	27
Wybieramy dobre buty biegowe	28
Strój biegowy	30
Bieganie przez cały rok	33
Dodatkowe akcesoria	35
Gotowi do biegu?	40
 3. Podstawa sukcesu to dobry plan	43
Jak często biegać?	43
Jak szybko biegać?	44
Sprawność biegowa	46
Pierwsze wybiegania	47
Przykładowy program dla osób początkujących, niedoświadczonych i średnio zaawansowanych	49
Jak znaleźć czas na codzienny trening	55

Planujemy tydzień biegania	59
Gdzie biegać?	62
Tworzymy zestaw tras biegowych	70
Gromadzenie danych	72
 4. Do biegu, gotowi, start: od rozgrzewki do uspokojenia	77
Rozgrzewka	78
Krok biegowy	83
Prawidłowe oddychanie	86
Faza uspokojenia	86
Ćwiczenia rozciągające	88
Po biegu uzupełnij zapasy	96
 5. Psychologia treningu	97
Dysocjacja	98
Bieganie z muzyką	100
Bieganie w towarzystwie	100
Jak czerpać radość z biegania	105
Nawyk biegania	106
Wyznaczanie mądrych celów	112
Dzielenie celu na mniejsze moduły	116
Jak nie tracić motywacji	119
 6. Jedzenie i picie w biegu	123
Podstawy – węglowodany, białka i tłuszcze	124
Odżywianie biegaczy	129
Indeks glikemiczny	131
Energia do biegu	133
Dostosowanie posiłków do treningów	136
Kalendarz posiłków i dziennik treningu	140
Optymalne nawodnienie	140
Napoje sportowe	143

Indywidualne zapotrzebowanie na płyny i składniki odżywcze	145
Idealne odżywianie po biegu	146
Ładowanie węglowodanowe	149
7. Trening dopasowany do ciebie	155
Postępy w bieganiu	156
Tworzymy zestaw biegów	156
Dopasowywanie treningów	163
Trening cardio	167
Różne techniki biegania – Pose oraz Chi	169
Wypalenie i nuda	176
Inne formy ruchu jako element treningu	178
Jakim typem biegacza jesteś?	181
8. Pokonywanie trudności	185
Najczęstsze dolegliwości biegowe	186
Masaż sportowy	196
Kontuzje biegowe	197
Co powoduje kontuzje biegowe	199
Najczęstsze kontuzje	200
Jak zapobiegać kontuzjom biegowym	218
Czy w moim stanie można biegać?	222
Astma	223
Katar sienny	224
W ciąży i po porodzie	225
Nadmierna waga ciała	229
Choroba serca	233
Cukrzyca	234
Choroba zwyrodnieniowa stawów	236
Osteoporoza.....	237
9. Trening do imprezy biegowej	241
Wybór imprezy biegowej	242
Co dalej?	242
Program treningowy do zawodów na pięć kilometrów	245

Program treningowy do zawodów na dziesięć kilometrów	251
Siedmiodniowy plan żywieniowy przed zawodami na dziesięć kilometrów	255
Program treningowy do półmaratonu	258
Doładowanie węglowodanami przed zawodami	264
Dzień zawodów	269
Kolejny krok... maraton?	272
Jeszcze więcej o bieganiu	274
Indeks	277