

Spis treści

Wstęp (<i>Janusz Iskra</i>)	7
Polska myśl szkoleniowa w biegach sprinterskich – przegląd historyczny (<i>Anna Walaszczyk, Janusz Iskra</i>).	15
Koncepcje szkoleniowe polskich trenerów w biegach sprinterskich (<i>polscy trenerzy</i>).....	31
Wytrzymałość szybkościowa – biegi z pogranicza szybkości i wytrzymałości (<i>Janusz Iskra, Tadeusz Osik</i>).	85
Wytrzymałość specjalna w biegu na 400 m – „serce” przedłużonego sprintu (<i>Janusz Iskra, Józef Lisowski</i>)	105
Trening siły mięśniowej w biegach sprinterskich (przykładowe rozwiązania). (<i>Janusz Iskra, Adam Zajac</i>).	115
Wykorzystanie badań naukowych w biegach sprinterskich (<i>Krzysztof Maćkała</i>).....	131
Polskie publikacje naukowe i metodyczne dotyczące szkolenia w biegach sprinterskich (<i>Anna Walaszczyk, Janusz Iskra</i>).	161
Polskie biegi sprinterskie. Statystyka – lata 2000–2015 (<i>Bogdan Kuciński</i>).	181