

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....	9	Badania laboratoryjne.....	85
Przedmowa do wydania trzeciego	10	Próby wysiłkowe	85
Podziękowania.....	11	Interpretacja wyników testów	93
		Ocena	98
Część I		Rozdział 6 Budowanie kondycji	99
Sportowiec sam sobie trenerem.....	13	Ograniczniki	100
Rozdział 1 Trening inteligentny	15	Trenowanie umiejętności podstawowych	101
Trening systematyczny	16	Trenowanie umiejętności zaawansowanych.....	105
Filozofia treningu	17	Ograniczniki a zawody	107
Trening konsekwentny	19	Ocena końcowa	111
Nauka trenowania.....	20		
Rozdział 2 Podejście	25	Część IV	
Misja	27	Planowanie	113
Zaangażowanie.....	29	Rozdział 7 Planowanie roku	115
Odporność psychiczna	31	Roczny plan treningowy.....	116
		Zmiany rocznego planu treningowego.....	126
Część II		Rozdział 8 Planowanie tygodnia	131
Z laboratorium na trening	35	Uszczegółowienie projektowanego przebiegu sezonu.....	132
Rozdział 3 Podstawy naukowe treningu	37	Tygodniowe reżymy treningowe	136
Obciążenia treningowe	39	Analiza ryzyka	143
Zasady treningu	41	Organizacja czasu treningów.....	146
Droga na szczyt	45	Jeden czy dwa treningi?	149
Periodyzacja.....	47	Treningi łączone	149
Rozdział 4 Intensywność	53	Rozdział 9 Przygotowanie do zawodów	151
Zwalczanie przyczyn zmęczenia	54	Triathlon na dystansie sprinterskim.....	152
Na czym polega intensywność?.....	56	Duathlon na dystansie olimpijskim	154
Pomiar intensywności	59	Triathlon na dystansie olimpijskim.....	157
Czas treningu według stref intensywności	68	Triathlon na dystansie half-Ironman	160
Pomiar sprawności	69	Triathlon na dystansie Ironman	163
		Studia przypadku – podsumowanie	169
Część III		Część V	
Trening celowy	77	Zawody i regeneracja	171
Rozdział 5 Ocena sprawności.....	79	Rozdział 10 Zawody.....	173
Profil osobisty	80	Plan zawodów.....	174
Badanie lekarskie.....	84		

Tydzień zawodów	175
Dzień zawodów	182

Rozdział 11 Regeneracja.....189

Tajemnica regeneracji	190
Problemy związane z regeneracją	192
Program i techniki regeneracji	200

Część VI

Przewaga nad konkurentami..... 205

Rozdział 12 Umiejętności.....207

Ekonomia	208
Umiejętności pływackie	210
Umiejętności kolarskie	217
Umiejętności biegowe.....	227

Rozdział 13 Mięśnie237

Uzupełniające ćwiczenia funkcjonalne	238
Siła	241
Fazy i periodyzacja	244
Ustalanie obciążenia	249
Inne uwarunkowania	251
Ćwiczenia siłowe	252
Trening kompleksowy	259
Rozciąganie.....	260
Ćwiczenia rozciągające	262

Rozdział 14 Indywidualne potrzeby267

Kobiety.....	268
Mastersi	271
Juniorzy	276
Nowicjusze	279
Zawodnicy elitarni	284

Rozdział 15 Dziennik treningowy293

Co należy zapisywać.....	295
Planowanie z wykorzystaniem dziennika	300
Wykorzystanie dziennika do analizy	300

Rozdział 16 Paliwo305

Pożywienie jako paliwo.....	307
Dieta a wyniki	315
Gospodarowanie masą ciała.....	318
Periodyzacja odżywiania	319
Odżywianie podczas zawodów Ironman	325
Przeciwutleniacze	328
Dodatki ergogeniczne	329

Epilog.....337

Dodatek A	
Szablon Roczego planu treningowego	338
Dodatek B	
Treningi pływackie	340
Dodatek C	
Treningi kolarskie	343
Dodatek D	
Treningi biegowe	348
Dodatek E	
Treningi łączone	353
Dodatek F	
Formularz oceny zawodów, karty dziennika.....	355
Słowniczek	358
Bibliografia i lektury	361
O autorze.....	373