

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	VII
Przedmowa	IX
Podziękowania	XI
Wstęp	XIII
CZĘŚĆ I PODEJŚCIE DO TRENINGU	1
1. Filozofia treningu Hansonów	3
2. Fizjologia maratonu	15
CZĘŚĆ II PROGRAM	35
3. Elementy programu treningowego	37
4. Plany treningowe Hansonów	81
5. Modyfikowanie programu	99
CZĘŚĆ III STRATEGIA	111
6. Ustalenie celu treningowego	113
7. Trening uzupełniający	125
8. Odżywianie i nawadnianie	143
9. Sprzęt maratończyka	167
10. Taktyka zawodów	185
11. Regeneracja	195
Posłowie	203
Załącznik A	205
Załącznik B	223
Indeks	225