

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
CZĘŚĆ I. BIEGANIE W CENTRUM UWAGI	11
Rozdział 1. Jakim jesteś biegaczem	13
Rozdział 2. Buty i ubranie	19
Rozdział 3. Technika biegu	25
Rozdział 4. Trening, czyli nie tylko bieganie	31
Rozdział 5. Monitorowanie stanu zdrowia i kondycji	43
CZĘŚĆ II. UKŁADANIE PROGRAMU	49
Rozdział 6. Zbieranie danych	51
Rozdział 7. Składniki treningu	63
Rozdział 8. Śledzenie postępów	79
CZĘŚĆ III. PLANY TRENINGOWE	85
Rozdział 9. Trening dla początkujących	87
Rozdział 10. Trening dla kondycji	101
Rozdział 11. Trening regeneracyjny	115
Rozdział 12. Trening przygotowujący do biegów na krótki dystans	121
Rozdział 13. Trening przygotowujący do półmaratonu	137
Rozdział 14. Trening przygotowujący do maratonu	159
Indeks	189
O autorach	193

Chcesz biegać? Nie masz pojęcia jak zacząć? Jakie wybrać buty? Jak szybko biec? Jaka jest właściwa technika? Ta książka rozwieje twoje wątpliwości!

Dowiesz się, jak określić swoją aktualną kondycję, jakiego stroju potrzebujesz, jakich butów, jaka jest poprawna technika biegu. Poznasz klocki treningowe i z nich sam ułożysz swój własny plan treningów. Sam określisz jak często i jak długo biegać. Autorzy mają wieloletnie doświadczenie we wprowadzaniu nowych ludzi do biegania.

Czy chcesz biegać po ulicach miasta, czy wśród pól z widokiem na Tatry – ta książka pomoże Ci rozpocząć biegową przygodę. Bez zbędnych słów i zawilej terminologii precyzyjnie wyjaśni Ci wszystkie zagadnienia.

Nie wahaj się. Biegaj!