

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
Początki	
1 Biegowa rewolucja	12
2 Pięć wcieleń biegacza	18
3 Jak rozpocząć?	26
Trening	
4 Fizjologia	30
5 Planowanie	40
6 Twój dziennik biegania	48
7 Planowanie dziennego i tygodniowego kilometrażu	57
Zawody	
8 Szybkość	74
9 Tempo	84
10 Sztuka startowania w zawodach	95
11 Tabele treningowe	102
12 Zaawansowany zawodnik	133
Dostrajanie	
13 Technika	144
14 Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening uzupełniający	157
15 Motywacja	170
16 Trening mentalny	177
17 Bieganie dla kobiet	186

Kontuzje

18 Z kontuzją w ruchu.....	199
19 Analiza kontuzji i leczenie	207

Jedzenie

20 Paliwo	230
21 Wybiegać tłuszcz.....	239

Buty

22 Tajemnice butów	250
23 Kupowanie butów.....	257

Od startu do finiszu

24 Czy dzieci powinny biegać?.....	262
25 Bieganie po czterdziestce.....	265

Dodatki

Przewidywanie wyników zawodów	272
O autorze.....	278