

Spis treści

Wprowadzenie	6
Przygotowanie	10
Ćwiczenia wojskowe	48
Biegi ekstremalne	90
Trening ekstremalny w wodzie	138
Ekstremalny trening siłowy	180
Łączenie dyscyplin	216
Przygotowanie mentalne	250
Kontuzje	282
Słowniczek	312