

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział 1. Twój pulsometr	13
Rozdział 2. Twoje tętno	23
Rozdział 3. Pierwsze kroki	41
Rozdział 4. Poza podstawy	57
Rozdział 5. Wykorzystanie stref tętna	75
Rozdział 6. Triada treningowa i tętno	91
Rozdział 7. Równowaga między odpoczynkiem a stresem	101
Rozdział 8. Periodyzacja i Szczyt Formy	119
Rozdział 9. Kompletny program treningowy z wykorzystaniem pulsometru	131
Załączniki	157
Bibliografia	193
Podziękowania	203
O autorze	205