

Wstęp (9)

Geneza maratonu (11)

I Trening (17)

1. Startujemy (18)

2. Długi bieg (27)

3. Metoda marszobiegu Gallowaya (30)

4. Technika biegowa (39)

5. Trening uzupełniający (45)

6. Programy (51)

II Inspiracja (75)

7. Źródła motywacji (76)

8. Jak się zmotywować? (81)

9. Jak pozostać zmotywowanym? (85)

10. Moc grupy (89)

III Stawianie czoła wyzwaniu (93)

11. Wizualizacja maratonu (94)

12. Magiczne słowa (101)

13. Brudne sztuczki (105)

IV Ten wielki dzień (109)

14. Odliczanie (110)

15. Regeneracja i ciąg dalszy (116)

V Biegać szybciej (121)

16. Maraton w konkretnym czasie (122)

17. Aby biegać szybciej, musisz szybciej trenować (128)

18. Podbiegi rozwijają siłę (133)

19. Zabawa szybkością (137)

VI Jedzenie i spalanie tłuszczu (147)

20. Spalanie tłuszczu jako sposób życia (148)

21. Twoje samopoczucie zależy od tego, co jesz (156)

22. Poziom cukru we krwi a motywacja (163)

23. Dieta maratończyka (167)

VII Porady praktyczne (171)

24. Lata lecą (172)

25. Kontuzje i przerwy w treningu (178)

26. Oddychanie (183)

27. Bieganie w mrozie i w upale (185)

28. Pulsometry (192)

29. Odpowiednie buty (196)

Dodatek (201)

Prognozowanie czasu w zawodach (202)

Ważniejsze maratony (206)

Maraton w liczbach (208)

O autorze (209)