

Spis treści

Wstęp

Początki

1. Biegowa rewolucja

2. Pięć wcieleń biegacza

3. Jak rozpocząć?

Trening

4. Fizjologia

5. Planowanie

6. Twój dziennik biegania

7. Planowanie dziennego i tygodniowego kilometrażu

Zawody

8. Szybkość

9. Tempo

10. Sztuka startowania w zawodach

11. Tabele treningowe

12. Zaawansowany zawodnik

Dostrajanie

13. Technika

14. Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening uzupełniający

15. Motywacja

16. Trening mentalny

17. Bieganie dla kobiet

Kontuzje

18. Z kontuzją w ruchu

19. Analiza kontuzji i leczenie

Jedzenie

20. Paliwo

21. Wybiegać tłuszczy

Buty

22. Tajemnice butów

23. Kupowanie butów

Od startu do finiszu

24. Czy dzieci powinny biegać?

25. Bieganie po czterdziestce

Dodatki

Przewidywanie wyników zawodów

O autorze