

Wstęp

Kilka słów o mnie

Rozdział I. Historia biegów górskich

Fell running

Skyrunning

Biegi górskie w Polsce

Górskie biegi ultra

Międzynarodowe organizacje wspierające biegi górskie

WMRA (World Mountain Running Association)

ITRA (International Trail Running Association)

UTWT (Ultra--Trail World Tour)

Rozdział II. Przygotowania do biegów górskich

Podstawowe badania

Badania wydolnościowe

Test Conconiego prosta alternatywa dla badań wydolnościowych

Rozdział III. Środki treningowe

Trucht

Wybieganie

Wycieczka biegowa

Drugi zakres

Cross

Wybieganie po crossie

Przełamanie górne

Przełamanie dolne

Fartlek

Rytmy i przebieżki

Siła biegowa

Bieg z narastającą prędkością

Trzeci zakres

Interwały

Rozdział IV. Roczna struktura treningu

Okres przygotowawczy

Okres transformacji

Okres bezpośredniego przygotowania startowego (BPS)

Okres roztrenowania

Jak opracować kalendarz startowy

Rozdział V. Plany treningowe

Pierwsze zawody górskie

Debiut w górskich biegach ultra

Biegać samemu czy z trenerem?

Obóz biegowy

Rozgrzewka przed akcentami i siłą biegową

Biegi górskie na dystansie krótszym niż maraton

Biegi alpejskie

Biegi anglosaskie

Długi dystans/maraton

Biegi ultra

Rozdział VI. Ubrania i sprzęt

Ubrania na wiosnę i lato

Ubrania na jesień i zimę

Bielizna

Skarpetki

Buty

Pierwsze buty do biegów w terenie

Jak dobrać buty startowe

Minimalizm vs maksymalizm

Plecaki i pasy biodrowe

Kije biegowe

Czołówka

Okulary przeciwsłoneczne

Rozdział VII. Ćwiczenia sprawności i stabilizacji

Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała

Deska (plank) i jej odmiany

Brzuszki w wielu odstępach

Silny grzbiet i ramiona

Mocne nogi i pośladki

Ćwiczenia z gumą

Ramiona, barki i plecy

Silne nogi

Ćwiczenia z beretem

Ćwiczenia z piłką szwedzką

Ćwiczenia z piłką gimnastyczną (lekarską)

Rozdział VIII. Monitorowanie treningu za pomocą zegarka

Najważniejsze funkcje zegarka

Jakie ekrany zegarka ustawić

Jak wyciągnąć wnioski z treningu

Rozdział IX. Dieta dla biegacza

Kaloryczność i makroelementy

Tłuszcze

Białka

Węglowodany

Witaminy i minerały

Witaminy

Minerały

Komponowanie jadłospisu

Śniadanie

Obiad

Kolacja

Przed treningiem i zawodami

Po treningu i zawodach

W czasie zawodów

Suplementacja

Propozycje dań

Śniadanie

Obiad

Kolacja

Deser

Rozdział X. Przygotowania do zawodów

Zapisy

Zapoznanie się z trasą i jej profilem

Dostosowanie treningu do konkretnych zawodów

Sprzęt obowiązkowy

Dojazd, jedzenie i nocleg

Punkty odżywcze, przepaki i support na trasie

Punkty odżywcze

Przepaki

Własny support na trasie

Czasy między punktami odżywczymi i przepakami

Co zrobić, jeśli twój support na ciebie nie czeka

Zejście z trasy

Rozdział XI. Najciekawsze biegi górskie

Zawody rozgrywane w Polsce

Wysokogórski Bieg im. dh Franciszka Marduły

Bieg 7 Dolin

Bieg Granią Tatr

3 × Śnieżka = 1 × Mont Blanc

Bieg Rzeźnika

Biegi w Szczawnicy, Wielka Prehyba (Mistrzostwa Polski w Długodystansowym Biegu Górskim)

Zawody zagraniczne

Marathon du Mont--Blanc

Ice Trail Tarentaise

High Trail Vanoise

Transvulcania Ultramarathon

Maraton Zegama--Aizkorri

Troms SkyRace

GORE--TEX Transalpine--Run

Western States Endurance Run

Czas na Twoje ultra!

Twój dzienniczek treningowy