

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie (12)
2. Zaczynam (16)
3. Poznaję podstawowe pojęcia (20)
4. Testuję i wyznaczam swój próg (26)
5. Poznaję i wyznaczam strefy treningowe (36)
6. Dopasowuję trening do siebie (42)
7. Mój plan treningowy (48)
8. Regeneracja i wprowadzenie (52)
9. Wytrzymałość tlenowa (60)
10. Tempo (68)
11. Pod progiem (76)
12. Na progu (82)
13. Powyżej progu (108)
14. Moc i sprint (130)
15. Siła i technika (162)
16. Jedno i drugie trenuję, inne utrzymuję (176)
17. Mój umysł - klucz do efektu i wyniku (206)
18. Trening uważności (210)
19. Trening wizualizacji (220)
20. Trening wdzięczności (226)
21. Trening doceniania siebie (232)
22. Trening idealnej jazdy (236)
23. Trening wybaczenia (240)
- Źródła (246)
- Podziękowania (250)
- O autorze (252)