

SPIIS TREŚCI

BIEGOWA REWOLUCJA	11
PODZIĘKOWANIA	13
WSTĘP Biegać jak najlepsi na świecie	15

CZĘŚĆ PIERWSZA

PRZYGOTOWANIA DO NAUKI BIEGANIA METODĄ POSE

OSOBISTA HISTORIA BIEGANIA Podróż z Rosji do Ameryki	23
SYSTEM PERCEPCJI Podstawa nauki	33
DZIENNIK BIEGOWY Śledzenie postępów	38
JAK PRAWIDŁOWO DOBRAĆ BUTY... ALBO Z NICH ZREZYGNOWAĆ? W poszukiwaniu idealnej pary	48
FILMOWANIE CYFROWE Sposób na poznanie własnej techniki biegu	54
PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE Zwiększanie mobilności	58
TRENING SIŁOWY Rozwijanie stabilności i siły	92

CZĘŚĆ DRUGA

DZIESIĘĆ LEKCJI

WSTĘP DO LEKCJI Doskonalenie umiejętności biegania	101
LEKCJA PIERWSZA Stopa	105
LEKCJA DRUGA Pozycja biegowa	113
LEKCJA TRZECIA Padanie	119
LEKCJA CZWARTA Pociągnięcie	127
LEKCJA PIĄTA Łączenie pozycji	131
LEKCJA SZÓSTA Ściągno Achillesa	136
LEKCJA SIÓDMA Raz jeszcze o pozycji biegowej	142

LEKCJA ÓSMA Raz jeszcze o padaniu	147
LEKCJA DZIEWIĄTA Raz jeszcze o pociągnięciu	155
LEKCJA DZIESIĄTA Ponownie połączmy wszystkie elementy	160
UKOŃCZENIE STUDIÓW Ciesz się chwilą	165

CZĘŚĆ TRZECIA

OBWODOWY TRENING BIEGOWY

WSTĘP DO OBWODOWEGO TRENINGU BIEGOWEGO Przejście na następny poziom	169
ZOSTAŃ WŁASNYM TRENEREM Pokonywanie wyzwań	170
OBWODOWY TRENING BIEGOWY Przejście do kolejnego etapu	184
BIEGANIE NA RÓŻNYCH NAWIERZCHNIACH Biegacz terenowy	200
CZĘSTO WYSTĘPUJĄCE KONTUZJE Zapobieganie i terapia	205

CZĘŚĆ CZWARTA

GRANICE MOŻLIWOŚCI

DUŻA MAŁPA, MAŁA MAŁPA Jak oszacować potrzeby treningowe organizmu?	213
PROGRAMY TRENINGOWE 5 i 10 km, półmaraton oraz maraton	217
BIEGANIE PRZEZ CAŁE ŻYCIE Pozostać zdrowym, cieszyć się i bić rekordy życiowe	223
DODATEK Ściągą	224
SŁOWNICZEK	231
INDEKS ĆWICZEŃ	236