

SPIS TREŚCI

Zanim zakochałem się w triathlonie...	7
Pierwszy start	17
Moja triathlonowa mapa świata	25
Wystarczy chcieć	67
Zanim zaczniesz swoją przygodę z triathlonem	81
Jak przepłynąć triathlon	95
Jak przejechać triathlon	117
Jak przebiec triathlon	143
Regeneracja	153
Trening uzupełniający	159
Z miłości do jedzenia	199
Twój plan treningowy	237
Jak zaplanować start	251
Co robić podczas startu	275
Słownik triathlonisty	289