

Spis treści

Wstęp -rok 2019 czasem jubileuszów.	9
1. Polska myśl szkoleniowa w biegach wytrzymałościowych - 100 letnia tradycja.	12
2.800 m - dystans bliski Polakom.	33
3. Sławomir Nowak i Wilson Kipketer - duet polsko-kenijsko-duński w drodze po 7 rekordów świata.	42
4. Zbigniew Król - trener skuteczny - ze wskazaniem na 800 m.	55
5. Siła w treningu średnio i długodystansowców - teoretyczne koncepcje i praktyczne rozwiązania treningowe polskich szkoleniowców.	67
6. Stabilizacja centralna biegacza - testy i ćwiczenia.	86
7. Siłowy trening funkcjonalny - propozycja dla biegaczy.	99
8. Najlepsi biegacze na średnie i długie dystanse w historii polskiej lekkoatletyki.	105
9. Polscy trenerzy w biegach wytrzymałościowych - przegląd.	119
Piśmiennictwo- polskie źródła dotyczące lekkoatletycznych biegów wytrzymałościowych.	145
Polscy trenerzy w lekkoatletycznych konkurencjach wytrzymałościowych (wybór).	166