

Spis treści

Wstęp	8
1. Racjonalne i emocjonalne aspekty biegania	13
Motywacja	14
Rywalizacja	18
Samodyscyplina	21
Wiara we własne możliwości	23
<i>Take it easy</i>	25
2. Koszty biegania	29
Ubrania, akcesoria i urządzenia pomiarowe	31
Opłaty startowe i podróże	34
Lektury	37
Leczenie	38
3. Dieta biegacza	41
Wątpliwości	42
Ogólne zasady zdrowego żywienia	44
Paliwo	53
Suplementy diety	65
4. Sprzęt, czyli niezbędnik i dodatki	69
Buty	70
Podejście tradycyjne	70
Pronacja i supinacja	72
Amortyzacja	73
Zakup	74
Buty dla kobiet	75
Żywotność butów	77
Buty na różne nawierzchnie	77
Masa butów	79

Wkładki	79
Podejście nowoczesne	80
Pronacja i supinacja	80
Amortyzacja	81
Krzywdy wyrządzane stopom	83
Odzież	84
Bądź widoczny	91
Urządzenia pomiarowe	93
Pulsometr	93
Nawigator biegowy	94
Inne akcesoria	97
5. Nauka biegania	103
Technika biegu	104
Kadencja	105
Stawianie stopy	107
Równowaga	109
Postawa	110
Rozgrzewka, schłodzenie, rozciąganie	112
Trening	116
W jaki sposób działa trening?	118
Różne podejścia treningowe	120
Wytrzymałość, szybkość, siła	123
Tempo czy tętno?	129
Progi intensywności treningu	133
Elementy treningu	137
Metody, sposoby, miejsca	138
Sprawdzanie możliwości	154
Przetrenowanie	158
Spadek masy	159
Wiek	160
Organizacja czasu, częstotliwość biegania	162
Warunki atmosferyczne	165
Nawierzchnie	167
Dyscypliny uzupełniające	170
6. Trening przygotowujący do maratonu	177
Biegi sprawdzające	178
5 km	179
10 km	180

Półmaraton	181
Kolejność odbywania biegów sprawdzających	182
Trening właściwy	185
Plan	185
Dzienniczek treningowy	187
Przykładowy trening	188
7. Starty w zawodach	195
Wybór zawodów – planowanie roku	196
Tydzień do startu	201
48 h do startu	202
24 h do startu	204
Dzień zawodów i start	208
Zachowanie i taktyka podczas biegu. Walka o czas	212
Kryzys na trasie	216
Nareszcie meta!	219
Czasy brutto i netto	220
Po biegu	220
8. Przeszkody zdrowotne	225
Kontuzje i urazy	226
Choroby	242
9. Bieganie jako uzależnienie	245
10. Harmonia i umiar	251
Zakończenie	255
Podziękowanie	257
Bibliografia	258