

OBSAH

O autorech	9
Předmluvy Kevina a Keithe Hansonových	11
Poděkování	13
Úvod	15
 ČÁST I – METODA	19
1 Tréninková filozofie Hansonových	21
2 Maratonská fyziologie	34
 ČÁST II – PROGRAM	53
3 Složky tréninkového programu	55
4 Tréninkové plány bratrů Hansonových	101
5 Úpravy programu	119
 ČÁST III – STRATEGIE	131
6 Jak zvolit závodní cíle	133
7 Další formy tréninku	143
8 Maratonská výživa a pitný režim	160
9 Maratonské vybavení	185
10 Závodní taktika	203
11 Regenerace po závodě	214
 Doslov	221
 Příloha A:	
Program pro elitní závodníky: Hansons-Brooks Distance Project	223
Příloha B:	
Kalkulačka vypocených tekutin	240
 Rejstřík	241