

► Komu je určena tato kniha?	7
► Běh jako sportovní výkon	9
Struktura výkonu	9
Kondice	10
Principy zatěžování lidského organismu	12
► Anatomicko-funkční základy běhu	15
Pohybový aparát a struktura svalu	15
Typy svalových vláken a krevní doplnění	17
► Technika běhu	19
Základní prvek běžecké techniky	19
Délka a frekvence kroku	21
Pohyb těžiště	22
Styl běhu	22
Běžecká abeceda	22
► Došlap a vhodná běžecká obuv	27
Typy nohou	27
Technika došlapu vzhledem k ose běhu	28
Přes špičku nebo přes patu?	29
Jak vybrat správnou obuv?	31
Ortopedické vložky	32
Terén	33
Závodní obuv	34
► Fyziologie běhu	35
Zdroje energie pro běh	35
Přehled energetických systémů	37
Zásoby energie v lidském organismu	38
Srdce a tepová frekvence	41
Srdce	41
Tepová frekvence	41
Dýchání	45
Technika dýchání	46
Nejdůležitější fyziologické parametry	47
► Podle čeho se řídit při tréninku	48
Měření tepové frekvence	48
Sportestery	49
Řízení tréninku podle tepové frekvence	51
Laktát a jak ho měřit	53
Laktátová křivka	54
Kyslík, energetický výdej a další parametry	56



► Plánování a evidence tréninku	60
Roční tréninkový plán	60
Mikrocycklus a tréninková jednotka	61
Tréninkový deník	62
► Trénink a metodika	64
Metody běžeckého tréninku	64
Souvislý běh stejnou intenzitou	65
Souvislý běh se střídáním intenzity	65
Přerušovaný běh	66
Trénink v jednotlivých intenzitách	68
Trénink v nízké intenzitě	68
Trénink ve střední intenzitě	69
Trénink ve téměř maximální a maximální intenzitě	69
Běžecké programy podle tepové frekvence a laktátu	70
Příklady tréninku podle laktátu v různých obdobích	72
Příklady tréninkových programů	74
Maraton – vrchol našeho snažení	83
Příklady tréninkových programů maratonu	85
Nejčastější chyby běžecké metodiky	88
► Běžecké testy	89
Test kondice s předpokladem maximální tepové frekvence	89
Conconiho test	90
Běh na 12 minut – Cooperův test	92
Kompletní test vytrvalosti s měřením tepové frekvence a laktátu	93
► Součásti přípravy běžce	94
Zahřátí	94
Rozcvičení	94
Běžecké posilování a strečink	95
Posilování	95
Cvičení s gumovými expandery	96
Strečink	100
Regenerace	100
Zásady správné regenerace	102
► Chronické potíže pohybového aparátu	103
► Výživa a pitný režim	106
Jak správně jíst před výkonem	106
Doplňování tekutin a stravování při běhu	107
Stravování po výkonu	108
► Použitá a doporučená literatura	109