

OBSAH

7	ÚVOD
23	BĚHÁME REKREAČNĚ
31	SNÍDANĚ
53	LEHKÁ JÍDLA PO BĚHÁNÍ
65	TRÉNUJEME PRAVIDELNĚ
71	IZOTONICKÉ NÁPOJE
79	PROTIZÁNĚTLIVÉ BOMBY
93	DOMÁCÍ CHLÉB
97	BĚŽECKÉ ZÁVODY
103	PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ
123	STARTUJEME ZA MĚSÍC
161	STARTUJEME ZA TÝDEN
191	STARTUJEME ZA TŘI DNY
213	V DEN ZÁVODU
237	PO ZÁVODĚ
253	ZASLOUŽENÁ ODMĚNA
265	NEZBYTNOSTI
274	SEZNAM RECEPTŮ
276	INDEX
286	O AUTORECH