

UČEBNÍ OSNOVA**Před vyučováním**

Řádné přezůvky s sebou!	5
Krátké nahlédnutí do šatny	11

První hodina

Poslouchejte své srdce	13
Běžecký styl od hlavy až k patě	15
Tělocvik	23
Ať žije plánování!	31
Trénink má nabít, ne vybit	34

Polední přestávka

Jez do polosyta, pij do polopita	36
Chvátej pomalu	39

Volná hodina

Ozvěny ze školy v přírodě	41
---------------------------------	----

Skupinové vyučování

První závod: hlavně klídek	49
Co nás nejčastěji bolí	51
A víte vy co... Nechte se vyšetřit	59

Suplování

Hovoří Mgr. Milan Králik Kůtek	62
--------------------------------------	----

Návrat velkého učitele

Tréninkové kořeníčko	64
42 + 1 krok k běžecké nesmrtelnosti	66
Maraton, a co dál?	72

Před posledním zvoněním

Písemná práce	76
---------------------	----

Domácí úkol

Běžecký tréninkový plán pro prvňáčky	79
--	----