

OBSAH

Předmluva	9
Poděkování	11
Úvod	13
část I / METODA	
1 Tréninková filosofie podle Hansonových.....	19
2 Běžecká fyziologie.....	29
část II / PROGRAM	
3 Složky tréninkového programu	55
4 Tréninkové plány podle Hansonových	103
5 Modifikace programu	129
část III / STRATEGIE	
6 Jak zvolit cíle pro závod	143
7 Doplnkový trénink	155
8 Výživa a pitný režim	175
9 Vybavení	205
10 Závodní taktika	225
11 Regenerace po závodě	237
Příloha A:	
Elitní program: Hansons-Brooks Distance Project	245
Příloha B:	
Kalkulačka vypocených tekutin	261
O autorech.....	263