

OBSAH

<i>Předmluva (Dean Karnazes)</i>	10
1 Ultramaratonská revoluce.....	13
2 Supervýkonný ultramaratonec.....	39
3 Fyziologické aspekty vývoje lepšího motoru.....	59
4 Slabá místa a jak se s nimi vypořádat.....	71
5 Čtyři ultramaratonské disciplíny.....	99
6 Ultramaratonská technologie.....	113
7 Trénujte chytřeji, ne víc: klíčové tréninky.....	127
8 Organizace tréninku: dlouhodobý plán.....	153
9 Aktivace tréninku: krátkodobý plán.....	171
10 Doplnování energie a tekutin na dlouhých tratích.....	185
11 Jak si vytvořit vlastní závodní strategie.....	227
12 Promyšlený výběr závodů.....	267
13 Trenérský průvodce severoamerickými ultramaratonskými závody.....	273
<i>Epilog</i>	288
<i>Příloha: Dlouhodobý plán</i>	290
<i>Použitá a doporučená literatura</i>	294
<i>Poděkování</i>	308
<i>Poznámka překladatelů</i>	310
<i>Rejstřík</i>	312