

TECHNIKA NA ZBIEGU .....	111
INNE PRZYDATNE TECHNIKI BIEGU .....	111
TECHNIKA KLASYCZNA .....	112
TECHNIKA OGRANICZONA .....	113
CZĘSTOTLIWOŚĆ KROKÓW .....	114
<b>NAJTRUDNIEJ ZACZAĆ!</b>	
<b>JAK ZACZAĆ, BY NIE ZREZYGNOWAĆ? .....</b>	<b>116</b>
BILANS OTWARCIA .....	116
JAK DŁUGO POWINIEN TRWAĆ TRENING BIEGOWY? .....	118
NA POCZĄTEK - MARSZOBIEG .....	119
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA .....	120
Gimnastyka rozciągająca .....	123
Gimnastyka siłowa .....	128
PORADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH BIEGACZY .....	130
Wariant I - zaczynasz od „zera” .....	134
Wariant II - dla biegających 2-3 minuty .....	138
Wariant III - dla biegających 5 minut .....	138
METODA 3 x 30 x 130 .....	138
BIEG GODZINNY .....	139
CEL OSIĄGNIĘTY: Sport To Zdrowie .....	141
KOLEJNY CEL: Sport Wyczynowy .....	143
<b>ŚRODKI TRENINGOWE BIEGACZA .....</b>	<b>145</b>
DLA CHCĄCEGO NIC... NUDNEGO .....	145
WSTĘP - AKCENT - ZAKOŃCZENIE .....	145
TWOJE NARZĘDZIA PRACY .....	146
Trucht .....	146
Ogólna wytrzymałość biegowa w pierwszym zakresie intensywności (OWB <sub>1</sub> ) .....	146
Trening w hali .....	148
Przebieżki .....	153
Wycieczka biegowa .....	154
Rozgrzewka .....	154
Kros – bieg w terenie urozmaiconym .....	157
Wytrzymałość biegowa w drugim zakresie intensywności (WB <sub>2</sub> ) .....	163
Siła biegowa (SB) .....	167
Bieg z narastającą prędkością (BNP) .....	174
Wytrzymałość biegowa w trzecim zakresie intensywności (WB <sub>3</sub> ) .....	176
Wytrzymałość tempowa (WT) .....	178
Sprawdzian .....	180
Zawody .....	181
PIRAMIDA FORMY SPORTOWEJ .....	190
SPRAWDŹ SWÓJ PROFIL BIEGOWY .....	191
<b>PLANY .....</b>	<b>195</b>
ROZNY PLAN TRENINGOWY .....	195
<b>ODPOCZYNEK I ODNOWA BIOLOGICZNA .....</b>	<b>203</b>
ODPOCZYNEK .....	203