

Trucht - marsz - spacer	204
Gimnastyka	205
Kąpiel	205
Sen	205
ODNOWA BIOLOGICZNA	207
Basen	207
Masaż	207
Automasaż	208
Masaż podwodny	213
Refleksologia	213
Kąpiel w solance	214
Sauna	215
KONTUZJE BIEGACZY	218
Przeciążenia	218
Skręcenia	220
Nadwężenia	221
Brak wyobraźni	222
Bóle mięśniowe	222
Skurcze	223
Pech?	224
WSPOMAGANIE WITAMINOWE	225
DZIENNIK TRENINGOWY	231
BIBLIOGRAFIA	236