

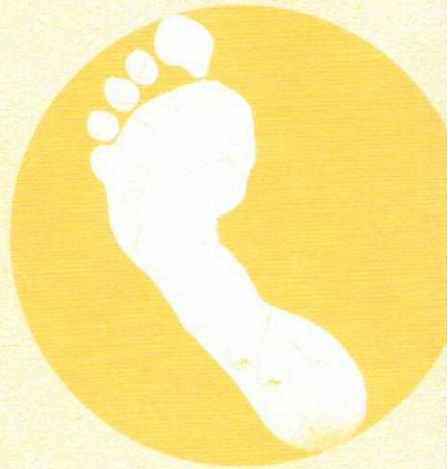
OBSAH

1. časť: STVORENÍ PRE BEH 6

- 1 POCIT SLOBODNÉHO BEHU 8**
- 2 HON NA NESTABILITU 18**
- 3 CESTA SPÄŤ NA ZAČIATOK ZA DESAŤ MINÚT 28**
 - 3.1 Caballovo najväčšie tajomstvo 35
- 4 ZAČIATKY 38**
- 5 PREDOHRA: POHYBOVÉ CHUŤOVKY 42**

2. časť: SLOBODNÁ SEDMIČKA 54

- 6 JEDLO: VIDLIČKA NIE JE VAŠÍM TRÉNEROM 56**
 - 6.1 Dvojtýždňový TEST 62
 - 6.2 Občerstvovačka: dvojtýždňový test podľa Callie 66
 - 6.3 Recepty za behu 69
 - 6.4 Občerstvovačka: Dajte si vyšetriť krv 88
 - 6.5 Strava: akčné položky 91
- 7 KONDÍCIA: STAŇTE SA HLAVNÝM MECHANIKOM 92**
 - 7.1 Súprava náradia na silné nohy 96
 - 7.2 Kondícia: akčné položky 104
- 8 TECHNIKA: UMENIE ĽAHKOSTI 106**
 - 8.1 ~~Desaťminútová~~ Päťminútová náprava 114
 - 8.2 Playlist na dokonalú bežeckú techniku 121
 - 8.3 Technika: akčné položky 122
- 9 SÚSTREĎTE SA: RÝCHLEJŠIE, ĎALEJ A NAVŽDY 124**
 - 9.1 Skutočne záleží na prevodoch? Nuž... 128
 - 9.2 Tréning sústredenia: atletickosť = všímavosť 130
 - 9.3 Sústredenie: akčné položky 138



10 OBUV: PO PRVÉ, NEUBLÍŽTE SI 140

- 10.1 Budovanie výbavy 148
- 10.2 Hunterov sprievodca neuchopiteľnou úžasnosťou 156
- 10.3 Občerstvovačka: mozog na bosých nohách 160
- 10.4 Obuv: akčné položky 162

11 ZÁBAVA: AK SA PRITOM NAROBÍTE, PREHÁŇATE TO 164

- 11.1 Čas na kolobežku 174
- 11.2 Behanie s hudbou 178
- 11.3 Občerstvovačka: zábavné behy v štýle amišov 184
- 11.4 Zábava: akčné položky 186

12 RODINA: KTO SA SPOLU POTÍ, TEN SPOLU RASTIE 188

- 12.1 Ovládnutie bežeckého kočíka 196
- 12.2 Vybudujte si svorku v štýle Santa Mujeres 197
- 12.3 Občerstvovačka: „Na profesora!“ 202
- 12.4 Behanie so psami 204
- 12.5 Osvedčené postupy pri behu so psom 210
- 12.6 Rodina: akčné položky 214

13 POSLEDNÁ LEKCIA OD BIELEHO KOŇA: BEŽ SLOBODNE, CABALLO 216

3. časť: 90-DŇOVÝ PROGRAM RUN FREE 224

14 PLÁN 226

15 ZRANENIA: OPRAVA DEFEKTOV 238

Zrod Stvorených pre beh 2 262

Register 266

Zdroje fotografií 270