

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Обзор	
Введение	9
Что такое забег на 10 километров?	13
Почему 7 недель?	17
Вопросы и ответы	20
Прежде чем вы начнете	30
Снаряжение	36
Часть II. Азбука бега	
С чего начать	49
Безопасность бега	58
Бегайте, призвав на помощь голову, сердце и волю	67
Техника бега	70
Как и зачем набирать базовый километраж	78
Постановка целей	81
Как обрести мотивацию	86
Отдых как секретное оружие	93
Подготовка к программам	96
Часть III. Программы	
0 программах	111
Программа подготовительного уровня	114
Программа уровня 1	129
Программа уровня 2	141

Приложение

Функциональные вспомогательные упражнения	155
Разминка	169
Растяжка	172
Подготовка к первым соревнованиям	175
Что дальше?	183
Дневник тренировок	185
Выражение благодарности	188
Об авторе	189