

Podziękowania.....	7
Przedmowa do wydania polskiego	8
Przedmowa Neda Overenda	9
Wstęp.....	10
Część I: Sportowiec i trener w jednej osobie.....	13
Rozdział 1: Trening inteligentny	15
Trening systematyczny	16
Filozofia treningu.....	16
Trening konsekwentny	17
Musisz się rozwijać	19
Poświęcenie.....	20
Rozdział 2: Możliwości i motywacja	23
Możliwości.....	24
Motywacja	25
Okazja	25
Część II: Z laboratorium na szlak	27
Rozdział 3: Naukowe podstawy treningu.....	29
Fizjologia i kondycja	29
Obciążenia treningowe.....	31
Rozdział 4: Intensywność	39
Trening ciężki.....	39
Intensywność – skala wartości	40
Wszechstronna kontrola intensywności treningu.....	45
Mierzenie obciążenia.....	47
Część III: Trening celowy	49
Rozdział 5: Samoocena.....	51
Profil osobisty	52
Określanie formy	55
Interpretacja wyników testów	59
Samoocena.....	61
Rozdział 6: Kondycja.....	65
Ograniczniki	66
Trening cech podstawowych.....	66
Trening cech zaawansowanych	69
Ograniczniki i współzawodnictwo.....	71
Część IV: Planowanie.....	75
Rozdział 7: Planowanie sezonu	77
Periodyzacja	78
Roczny plan treningowy.....	82
Rozdział 8: Planowanie tygodnia	93
Planowanie tygodniowych sesji treningowych	94
Treningi przełamujące i regeneracyjne	98
Tygodniowe wzorce treningowe.....	98
Rozdział 9: Studium przypadków	107
Sezon na krawędzi możliwości.....	108

Dostrajanie się dla lepszych wyników	112
Podsumowanie	116
Część V: Wyścig i regeneracja	117
Rozdział 10: Wyścigi	119
Szczyt	119
Tydzień wyścigu	121
Dzień wyścigu	123
Strategia	127
Wyścigi na dużych wysokościach	128
Rozdział 11: Regeneracja	131
Problemy związane z regeneracją	132
Czas i metody regeneracji	138
Część VI: U wrót współzawodnictwa	145
Rozdział 12: Zima	147
Treningowe alternatywy	148
Jazda w pomieszczeniu	151
Umiejętności techniczne	153
Rozdział 13: Siła i rozciąganie	155
Siła	155
Ćwiczenia	165
Rozciąganie się (stretching)	173
Ćwiczenia rozciągające	175
Rozdział 14: Specyfika grup	179
Kobiety	180
Weterani	182
Juniorzy	186
Początkujący	188
Początkujący profesjonalści	191
Rozdział 15: Dziennik treningowy	197
Co zapisywać?	198
Planowanie z dziennikiem	201
Wykorzystanie dziennika do analizy	202
Rozdział 16: Paliwo	205
Pożywnienie jako paliwo	207
Dieta i forma	215
Periodyzacja diety	216
Dodatek przeciwutleniaczy (antyoksydantów)	217
Pomoce ergogeniczne	218
Spostrzeżenia na koniec	224
Epilog	225
Dodatek A: Roczny plan treningowy	226
Dodatek B: Menu treningów	227
Dodatek C: Dziennik treningowy	232
Literatura	236
Indeks	247
O autorze	251