

Słowo wstępne.....	9	Rozdział 7. Strój kolarski	91
Od autora	11	Spodenki.....	92
Część I. Zanim wsiądziesz na rower.....	15	Koszulka	92
Rozdział 1. Ciało człowieka	17	Kombinezon	93
Układ kostny	17	Rękawiczki.....	94
Układ mięśniowy	18	Ocieplacze.....	94
Układ krwionośny	19	Bielizna termiczna	95
Układ oddechowy	20	Okulary	95
System energetyczny	21	Buty.....	96
Rozdział 2. Naukowe podstawy treningu	23	Skarpety i ochraniacze na buty	97
Komponenty wytrenowania	27	Kask	97
Biomechanika.....	31	Część II. Planowanie treningów	101
Rozdział 3. Przygotowanie fizyczne.....	35	Rozdział 8. Rodzaje treningów	103
Trening ogólnorozwojowy	36	Trening wytrzymałości	103
Trening na siłowni	38	Trening z pomiarem mocy	107
Rozgrzewka i ostudzenie	42	Trening sprinterski	110
Rozciąganie	43	Trening wysokościowy	111
Ćwiczenia na rozciąganie	44	Rozdział 9. Metody treningowe.....	113
Ćwiczenia treningu siłowego	48	Metoda ciągła	114
Trening na rowerze stacjonarnym	53	Metoda zmienna.....	114
Metoda Pilatesa	55	Metoda powtórzeniowa.....	114
Ochrona przed urazami i pierwsza pomoc	55	Metoda interwałowa	115
Masaż sportowy	56	Metoda kontrolno-startowa	117
Rozdział 4. Doping w kolarstwie	61	Rozdział 10. Planowanie treningów	119
Popularne formy dopingu	63	Cele treningowe	119
Możliwości legalnego stosowania środków zakazanych	65	Cykle treningowe.....	121
Kontrola antydopingowa	66	Fazy treningowe	127
Rozdział 5. Przygotowanie psychiczne	69	Bezpośrednie przygotowanie startowe	138
Myśl jak zawodowiec	70	Nagłe zmiany w programie treningowym	139
Wymagane cechy.....	71	Rozdział 11. Kontrola planu treningowego	141
Koncentracja	72	Dziennik treningowy	141
Kontrola emocji	73	Kontrola przez osoby trzecie	142
Wizualizacja.....	73	Kontrola lekarska	142
Motywacja	75	Testy	143
Rozdział 6. Budowa i przygotowanie roweru	77	Rozdział 12. Dieta w treningu kolarskim	147
Budowa i wybór roweru.....	77	Białka (proteiny).....	150
Mierzenie roweru.....	80	Węglowodany	151
Pozycja na rowerze	83	Tłuszcze	153
Rowery torowe	87	Probiotyki	156
		Nawodnienie organizmu	156

Dieta w dzienniku treningowym.....	161	Rozdział 18. Kosmici atakują, czyli kilka słów o jeździe na czas.....	207
Utrata wagi.....	161	Czym jest jazda na czas	207
Suplementy diety	164	Podstawy fizyczne	208
Rozdział 13. Zmęczenie, przetrenowanie, odpoczynek.....	167	Kształt, czyli rama	209
Zmęczenie	167	Powierzchnia czołowa, czyli kolarz	213
Przetrenowanie	168	Ubranie	214
Wypalenie	170	Komponenty wytrenowania	215
Odpoczynek	170	Rozdział 19. Podstawy taktyki.....	217
Część III. Techniki jazdy i elementy taktyki	173	Sprint.....	218
Rozdział 14. Wprowadzenie	175	Ataki	219
Kategorie technik kolarskich	175	Odpowiadanie na ataki	220
Rozdział 15. Techniki podstawowe	177	Podciąganie	221
Wsiadanie i zsiadanie z roweru, ruszanie	177	Ucieczka	222
Pedałowanie	178	Blokowanie	224
Balans i koordynacja	181	Zamykanie przerwy	224
Hamowanie	181	Wyprowadzanie na sprint	225
Rozdział 16. Techniki średnio zaawansowane.....	183	Rozdział 20. Konkurencje kolarskie.....	227
Wybór przełożeń	183	Kolarstwo szosowe	227
Pokonywanie zakrętów	184	Kolarstwo torowe	229
Podjazd	186	Kolarstwo przełajowe	233
Zjazdy	188	Kolarstwo górskie (MTB)	234
Rozdział 17. Techniki zaawansowane	189	Rozdział 21. Udział w zawodach.....	237
Jazda w grupie – komunikacja i szyki	189	Wymagania stawiane przed zawodnikiem	237
Jazda bez trzymanki	197	Przed wyścigiem	241
Upadki	198	W dzień wyścigu	241
Pozycja aerodynamiczna	198	Wyścig	242
Dobieranie tempa jazdy	199	Po wyścigu.....	244
Sprint	200	Część IV. Jeszcze więcej o kolarstwie	247
Picie z bidonu i odbieranie przedmiotu.....	201	Rozdział 22. Największe szosowe wyścigi kolarskie.....	249
Stójka	202	Rozdział 23. Trochę historii	259
Zmiana ubrania	202	Część V. Dodatki	267
Jedzenie w trakcie jazdy	202	Zakończenie	297
Rzut na linię mety	203	O autorze.....	299
Poruszanie się w kolumnie samochodów	203		
Ćwiczenia taktyczno-techniczne	205		