

Spis treści

Przedmowa	7
Przedmowa do wydania polskiego.....	9
Wprowadzenie	13
Rozdział 1. W otwartej wodzie	17
Rozdział 2. Walka z żywiołem.....	39
Rozdział 3. Wybór imprezy sportowej.....	65
Rozdział 4. Sprzęt	85
Rozdział 5. Jeszcze szybszy kraul	123
Rozdział 6. Zawody krótkodystansowe	147
Rozdział 7. Zawody średniodystansowe.....	179
Rozdział 8. Maratony pływackie	215
Rozdział 9. Ogólne taktyki wyścigowe.....	251
Rozdział 10. Trening do triathlonu i szybki finisz	295
Źródła.....	313
Słowniczek.....	323
Bibliografia	329
Indeks	331
O autorze.....	343