

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....	9	Badania laboratoryjne.....	85
Przedmowa do wydania trzeciego	10	Próby wysiłkowe	85
Podziękowania.....	11	Interpretacja wyników testów	93
		Ocena.....	98
Część I		Rozdział 6 Budowanie kondycji	99
Sportowiec sam sobie trenerem.....	13	Ograniczniki	100
Rozdział 1 Trening inteligentny	15	Trenowanie umiejętności podstawowych	101
Trening systematyczny	16	Trenowanie umiejętności zaawansowanych.....	105
Filozofia treningu	17	Ograniczniki a zawody	107
Trening konsekwentny	19	Ocena końcowa	111
Nauka trenowania.....	20		
Rozdział 2 Podejście	25	Część IV	
Misja	27	Planowanie	113
Zaangażowanie	29	Rozdział 7 Planowanie roku	115
Odporność psychiczna	31	Roczny plan treningowy.....	116
		Zmiany rocznego planu treningowego.....	126
Część II		Rozdział 8 Planowanie tygodnia	131
Z laboratorium na trening	35	Uszczegółowienie projektowanego przebiegu sezonu.....	132
Rozdział 3 Podstawy naukowe treningu	37	Tygodniowe reżymy treningowe	136
Obciążenia treningowe	39	Analiza ryzyka	143
Zasady treningu	41	Organizacja czasu treningów.....	146
Droga na szczyt	45	Jeden czy dwa treningi?	149
Periodyzacja.....	47	Treningi łączone	149
Rozdział 4 Intensywność	53	Rozdział 9 Przygotowanie do zawodów	151
Zwalczanie przyczyn zmęczenia	54	Triathlon na dystansie sprinterskim.....	152
Na czym polega intensywność?.....	56	Duathlon na dystansie olimpijskim	154
Pomiar intensywności	59	Triathlon na dystansie olimpijskim	157
Czas treningu według stref intensywności	68	Triathlon na dystansie half-Ironman	160
Pomiar sprawności	69	Triathlon na dystansie Ironman.....	163
		Studia przypadku – podsumowanie	169
Część III		Część V	
Trening celowy	77	Zawody i regeneracja	171
Rozdział 5 Ocena sprawności.....	79	Rozdział 10 Zawody.....	173
Profil osobisty	80	Plan zawodów.....	174
Badanie lekarskie	84		

Tydzień zawodów	175	Rozdział 16 Paliwo	305
Dzień zawodów	182	Pożywienie jako paliwo	307
Rozdział 11 Regeneracja.....	189	Dieta a wyniki	315
Tajemnica regeneracji	190	Gospodarowanie masą ciała.....	318
Problemy związane z regeneracją	192	Periodyzacja odżywiania.....	319
Program i techniki regeneracji	200	Odżywianie podczas zawodów Ironman	325
		Przeciwutleniacze	328
		Dodatki ergogeniczne	329
Część VI		Epilog.....	337
Przewaga nad konkurentami.....	205	Dodatek A	
Rozdział 12 Umiejętności.....	207	Szablon Roczego planu treningowego	338
Ekonomia	208	Dodatek B	
Umiejętności pływackie	210	Treningi pływackie	340
Umiejętności kolarskie	217	Dodatek C	
Umiejętności biegowe.....	227	Treningi kolarskie	343
Rozdział 13 Mięśnie	237	Dodatek D	
Uzupełniające ćwiczenia funkcjonalne	238	Treningi biegowe	348
Siła	241	Dodatek E	
Fazy i periodyzacja	244	Treningi łączone	353
Ustalanie obciążenia	249	Dodatek F	
Inne uwarunkowania	251	Formularz oceny zawodów, karty dziennika.....	355
Ćwiczenia siłowe	252	Słowniczek	358
Trening kompleksowy	259	Bibliografia i lektury	361
Rozciąganie.....	260	O autorze.....	373
Ćwiczenia rozciągające.....	262		
Rozdział 14 Indywidualne potrzeby	267		
Kobiety.....	268		
Mastersi	271		
Juniorzy	276		
Nowicjusze	279		
Zawodnicy elitarni	284		
Rozdział 15 Dziennik treningowy	293		
Co należy zapisywać.....	295		
Planowanie z wykorzystaniem dziennika	300		
Wykorzystanie dziennika do analizy	300		