

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
От автора	11
Глава 1. Зачем бегать?	13
Что вас ожидает	18
Цели и мотивация	20
Марафон — эмоциональное переживание	22
Глава 2. Готовимся к выходу на дистанцию	25
Поддержание баланса	28
Глава 3. С чего начинать?	33
Понятие физической подготовленности	34
Важность привычек	36
Чередование бега и ходьбы	39
Наличие тренера	40
Выбор марафона	40
Программа для начинающих с чередованием бега и ходьбы	45
Глава 4. Тренировка	49
Чередование нагрузок и отдыха	52
Беговые поверхности	52
Марафон для тех, кому за сорок	54
Беговые тренажеры	55
Утяжелители	56
Бег в наушниках	56
Глава 5. Программа подготовки к марафону	57
Длительные пробежки	58
Составляющие тренировки	59
Функции восстановления	60
Программа «10:1» с чередованием бега и ходьбы	62
Участие в других соревнованиях	63
Восстановление	65
Забег на 10 км	65
Полумарафон	66
Прогноз результата	67
Как читать таблицы	67
Глава 6. Основы бега	69
Выбор темпа	69
Техника бега	72
Расслабление и дыхание	74
Тренировка в беге	76

Глава 7. Дополнительные средства тренировки	79
Массаж	81
Дневник тренировок: как и зачем вести	84
Растяжка	85
Силовые упражнения	91
Глава 8. Жизнь бегуна	99
Организация тренировок	99
Переутомление	103
Глава 9. Психологические мотивы	109
Настройка	110
Концентрация	111
Уверенность в своих силах	112
Преодоление боли	113
Польза группового бега	113
Бег во имя цели	114
Глава 10. Экипировка	117
Обувь	117
Носки	120
Одежда	121
Аксессуары	122
Глава 11. Состояние здоровья	125
Профилактика травм	126
Что делать, если вы страдаете от боли	126
Типичные беговые травмы	127
Глава 12. Особенности питания	133
Общие принципы питания	134
Ежедневный рацион	134
Важные детали	137
Питание и тренировки	138
Жидкости	140
Потребление пищи и жидкостей на дистанции	141
После соревнования	142
Глава 13. Соревнование	145
Подводка и выход на пик спортивной формы	145
Подготовка	147
На старт	149
Марш!	151
Выбор темпа	153
Сход с дистанции	157
Награда	158
Ресурсы, посвященные марафонскому бегу	163
Благодарности	165
Об авторах	167