

# Běh a maraton



[kolektiv autorů](#)

Běh a maraton - kolektiv autorů ke stažení PDF Nezbytná příručka pro každého, kdo začíná s běháním nebo si přeje běhat rychleji, bezpečněji a výkonněji. Úvod je věnován svalům lidského těla, které se při běhu zapojují, a ukazuje, jak je využívat způsobem, který zlepšuje výkon a prospívá zdraví. Následuje celá škála tréninkových plánů pro všechny úrovně zdatnosti

