

# Jak biegać **SZYBCIEJ**

**Od 5 kilometrów do maratonu**



**Brad Hudson**  
**Matt Fitzgerald**

**Stwórz swój własny, idealny plan treningowy!**

- Każdy biegacz potrzebuje trenera, czyli jak zostać własnym szkoleniowcem
- Trening i samoocena, czyli jak poprawiać swoje rekordy i sobie nie zaszkodzić
- Plany treningowe, czyli jak rozwijać swój potencjał i czerpać przyjemność z biegania

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

