

Sisällysluettelo

Saatteeksi.....	6
1. Juokse tai kuole - juoksuharjoittelun terveyshyödyt.....	12
2. Juoksuharrastuksen aloittaminen.....	50
3. Kehittyminen juoksijana.....	76
4. Kilpakuntoilijan harjoittelu.....	98
5. Juoksua tukevat harjoitukset, lajit ja ravinto.....	128
6. Kilpailu ja kilpailuun valmistautuminen.....	172
7. Juoksuohjelmat eri tavoitteille.....	196
8. Juoksuohjelmien noudattaminen eri ikäisenä.....	252
9. Juoksukirjallisuutta.....	264
10. Lähteet.....	268

Table of contents

Foreword.....	7
1. Run or die – the health benefits of running.....	13
2. How to start running.....	51
3. Making progress as a runner.....	77
4. Competitive exerciser’s training.....	99
5. Exercises, cross-training and nutrition helping the running.....	129
6. The race and how to prepare for a it.....	173
7. The running programs for different targets.....	197
8. Following the running programs in different ages.....	253
9. Literature.....	264
10. Sources.....	268