

# BIEGANIE



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Tytuł: Bieganie

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku, filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

ISBN dla edycji ebooka **978-83-939854-2-5**

Jeśli macie Państwo pytania, uwagi do publikacji, możecie skontaktować się z autorem pod adresem e-mail: [wojciech.biedron@onet.pl](mailto:wojciech.biedron@onet.pl)

Zdjęcia na okładki pobrano z serwisu: <http://www.freeimages.com/>

Wydanie I, Warszawa 2014

Wydano w Polsce

# Spis treści

Wstęp.....	4
2,5 km.....	6
5 km.....	7
10 km.....	11
15 km.....	14
20 km.....	16
Zakończenie.....	19
Bibliografia.....	22

# Wstęp

Witaj Czytelniku,  
mam do Ciebie prośbę....

Jeśli masz w ręku tę książkę i zamierzasz ją przeczytać, to zanim to uczynisz, zrób proszę jedno małe ćwiczenie.

Zakładam, że nie biegasz, albo nie biegałeś bardzo długo.

Ci, którzy biegają regularnie sami mogą mi udzielić cennych rad, albo możemy się nimi po prostu wymienić. Dlatego i ich również zachęcam do przeczytania tej książki. Nawet po to, aby poddać ją konstruktywnej krytyce. Myślę, że warto. :)

A teraz najważniejsza sprawa, aby zrobić małe ćwiczenie, nie możesz Czytelniku chorować na serce i nie możesz mieć otyłości. Wtedy potraktuj proszę sprawę czysto teoretycznie.

Być może po wizycie u lekarza, przeprowadzeniu podstawowych badań, oraz co najważniejsze „zrzuceniu kilogramów” bieganie też okaże się sportem dla Ciebie.

A teraz wracam do mojej prośby...

Przede wszystkim sprawdź proszę jaka jest temperatura za oknem.

Najlepiej jeśli na dworze jest w granicach 10-15 stopni, nie pada deszcz, śnieg i nie wieje silny wiatr.

Teraz pomyśl o tym gdzie jest Twój najbliższy park, las, wieś. Dobrze by było, aby znajdował się on, ona w oddaleniu od głównej ulicy i żeby była tam wydeptana ścieżka, nie asfalt, beton ani żadna twarda nawierzchnia.

Ubierz się odpowiednio. Jeśli to będzie lato to w krótkie spodenki i koszulkę a jeśli wiosna lub jesień to załóż proszę dres. Może się zdarzyć, że teraz jest zima. Ale i zima może być łagodna, tak jak to bywa ostatnio w naszym klimacie, więc można też spróbować. Wybierz wygodne sportowe buty. Mogą być jakiegokolwiek, ale najlepiej nie takie kupione tydzień temu tylko już używane, rozchodzone.

Zabierz ze sobą stoper, może być w komórce, w zegarku, w czymkolwiek, ważne, aby działał.