

Spis treści

Wprowadzenie Czesława Langa	VII
Słowo wstępne Chrisa Carmichaela	IX
Przedmowa Lance'a Armstronga	XIX
CZĘŚĆ PIERWSZA:	
Obietnica kolarstwa	
1. Czar dwóch kótek	3
2. Wyposażenie kolarskie	10
3. Podstawowa konserwacja i naprawa	22
4. Pozycja ciała	32
5. Reguły na drodze	43
CZĘŚĆ DRUGA:	
System treningowy Carmichaela	
6. Istota treningu	53
7. Siedmiogodniowy plan sukcesu	62
8. Techniki i ćwiczenia treningowe	74
9. Regeneracja	83
10. Trening siłowy	93
11. Jeść, aby być zdrowym i mieć wyniki	105
CZĘŚĆ TRZECIA:	
Kluczowe umiejętności	
12. Moc pedałowania	121
13. Zmiany biegów i hamowanie	127

VI **Spis treści**

14. Zagrożenia w ruchu drogowym	132
15. Jazda w grupie	138
16. Jazda przy niepogodzie	145

CZĘŚĆ CZWARTA:

Techniki jazdy w stylu zawodowca

17. Odporność psychiczna	155
18. Zakręty	162
19. Podjazdy	167
20. Zjazdy	175
21. Sprinty	180
22. Jazda na czas	191
23. Lance w działaniu	202
Rok 2002	212
Fotografie	214
Indeks	215
O Autorach	225