

Tento text je určen všem zájemcům z řad široké veřejnosti, především však jako vzdělávací materiál úzkého spektra učitelů a trenérů atletiky na středních školách, sportovních gymnáziích apod. Práce zahrnuje kapitoly věnující se historii, popisu běžeckých disciplín a obecné charakteristice atletického tréninku. Výzkumná část se zabývá účinností atletického tréninku vytrvalců v rozmezí pěti týdnů.