

<b>6</b>	<b>Förord</b>	205	Under tävling – praktiska tips och taktik/strategi
<b>7</b>	<b>Inledning</b>	208	Utrustning och vallning
<b>9</b>	<b>Kapitel 1. Träninglära</b>	<b>215</b>	<b>Kapitel 7. Cykling</b>
10	Träningsprinciper	216	Kravprofil för cykling
20	Vad avgör prestationsförmågan	222	Cykelsportens kravprofil
21	Prestationsmodellen	226	Landsvägscyking
32	Olika arbetstider ger olika former av trötthet	231	Mountainbike
34	Sitter tröttheten i hjärnan eller i musklerna?	234	Effektutveckling
35	Olika typer av konditionsträning	236	Träningmetoder
48	Stora variationer i träningsvar på alla träningsnivåer	243	Utrustning
<b>53</b>	<b>Kapitel 2. Undvik, och ta hand om, idrottskador</b>	<b>249</b>	<b>Kapitel 8. Simning</b>
54	Planera för bästa anpassning till belastning	250	Simningens särart
55	Styrka	250	Simningens träningslära
56	Rörlighet	256	Frisim
58	Överbelastningsskador och akuta skador	261	Bröstsöm
59	Idrottsspecifika skador	262	Simning i öppet vatten
90	Plötslig hjärtdöd	265	Att förbereda sig för Vansbrosimningen
91	Akut omhändertagande	268	Simrelaterade skador
92	Något om rehabilitering	270	Utrustning
<b>95</b>	<b>Kapitel 3. Kost och vätska för långa lopp</b>	<b>275</b>	<b>Kapitel 9. Löpning</b>
96	Kostens betydelse	276	Löpning som motionsform
99	Energi	276	Kravprofil för långdistanslöpning
107	Näring	279	Målsättning och träningsplanering
114	Vätska	282	Träningsformer för löpning
115	Måltider, timing, periodisering och rutiner	287	Förbättrad löpteknik
118	Det viktiga kolhydratintaget före och under aktivitet	291	Löpning i terräng och på asfalt
122	Återhämtning	293	Träning och förberedelser inför Lidingöloppet 30 km
123	Bra att veta	297	Lidingöloppet – praktiska tips
<b>129</b>	<b>Kapitel 4. Psykologiska strategier för uthållighetidrottare</b>	300	Träning och förberedelser inför ett maraton
130	Del 1. Att sätta mål och motivera sig	302	Utrustning
139	Del 2. Psykologiska utmaningar under träning och tävling	<b>307</b>	<b>Kapitel 10. Triathlon</b>
154	Del 3. Balans i träningen och i livet	308	Triathlon – en idrott med tre grenar att förhålla sig till
<b>165</b>	<b>Kapitel 5. Träningsplanering</b>	312	Utarbeta träningsplaner
166	Planeringsarbetet	319	Generella träningsprinciper utifrån ett triathlonperspektiv
167	Planeringsprinciper	323	Träningshjälpmedel och annan utrustning
174	Träningsplanering	324	Träningsplanering
176	Exempel på detaljplaneringar månadsvis	<b>335</b>	<b>Slutord</b>
176	Planering utifrån byggklossprincipen		
178	Generella tips för klassiker-året		
<b>181</b>	<b>Kapitel 6. Längdskidåkning</b>		
182	Längdskidåkningens särart (kravprofil)		
183	Specifik träningslära – klassisk stil		
197	Förberedelser inför Vasaloppet		
202	Att träna och förbereda sig för andra skidlopp i klassisk stil		

