

75.711.5
A 33



#СИЛЬНЫЙИСТИЛЬНЫЙ

Маттье Ле Мо и Лука Эндрисци

БЕГ

Дальше и быстрее!

**ФОРМА
ВЫНОСЛИВОСТЬ
СКОРОСТЬ**

- **Как начать заниматься, прогрессировать, достигать**
- **Наилучшее снаряжение для наилучших результатов**



Иллюстрации Оливье Бодри и Сандро

Матье Ле Мо и Лука Эндринци

БЕГ

Дальше и быстрее!

Иллюстрации Оливье Бодри и Сандро

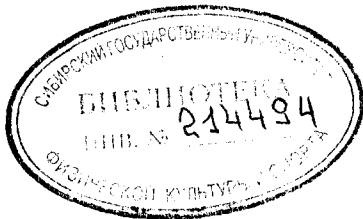


**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

УДК 796.42
ББК 75.711.5
М74

Перевел с французского *П. А. Самсонов* по изданию:
RUNNING / Mathieu Le Maux, Luca Endrizzi;
illustrations : Sandro (intérieur) et Olivier Baudry (couverture), 2017.

Охраняется законом об авторском праве. Ни одну часть этой книги, включая внешнее оформление, нельзя использовать, или воспроизводить, или передавать в какой бы то ни было форме без предварительного письменного разрешения издателя.



Ле Мо, М.

М74 Бег / М. Ле Мо, Л. Эндрizzi ; пер. с фр. П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2018. — 96 с. : ил.
ISBN 978-985-15-3632-6.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, у вас есть намерение всерьез заняться бегом, присоединившись к миллионам людей, которые уже это делают. Читая эти страницы, вы узнаете, с какого конца вам взяться за новый, спортивный образ жизни, какое снаряжение вам потребуется, как организовать тренировочный процесс, как выбрать тип трассы, соответствующий вашему потенциалу. Эта книга поможет вам подготовиться к соревнованиям, выбрать адекватное снаряжение и правильный режим питания.

Для широкого круга читателей.

УДК 796.42
ББК 75.711.5

ISBN 978-2-263-14975-7 (фр.)
ISBN 978-985-15-3632-6 (рус.)

© Éditions Solar, 2017, Paris
© Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2018



Содержание

Введение	3
<i>Тест</i> «Что вы за бегун?»	4
<i>Глава 1. Побежали?</i>	7
<i>Глава 2. Беговой стиль</i>	15
<i>Глава 3. Первые пробежки</i>	21
<i>Глава 4. Хорошо питаться, чтобы лучше бегать</i>	38
<i>Глава 5. Спортивные травмы: что с ними делать?</i>	44
<i>Глава 6. Первая гонка</i>	50
<i>Глава 7. Готовы продлить удовольствие?</i>	69
<i>Глава 8. Курс на трейл</i>	83
Заключение	88
Слова благодарности	90

