

**15 książek o bieganiu, które powinieneś przeczytać
(według daty wydania – od najstarszych)**

1. *Ukończyć maraton* (3 części: *Debiut, Rekord, Mistrzostwo*), Dariusz Sidor, Stobieg, Wrocław 2003.
2. *Wunderteam. Lekkoatletyczna drużyna marzeń*, Andrzej Karczmarski, Star Press, Pruszków 2004.
3. *Trening w biegach przełajowych, górskich, ulicznych i maratońskich*, Grzegorz Prus, BK Wrocław, Wrocław 2005.
4. *Biegiem przez życie*, Jerzy Skarżyński, Mega Sport, Szczecin 2007.
5. *Maraton*, Jerzy Skarżyński, Mega Sport, Szczecin 2008.
6. *Trening wytrzymałościowy w biegach średnich i długich*, Jerzy Maciantowicz, AWF Wrocław, Wrocław 2009.
7. *Biegi Długodystansowe. Przygotowanie, Trening, Strategia*, Christof Baur, Bernd Thurner, Wydawnictwo RM, Warszawa 2009.
8. *Długodystansowiec . Opowieść o Emilu Zatopku*, Jean Echenoz, Noir sur Blanc, Warszawa 2010
9. *O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu*, Haruki Murakami, Muza, Warszawa, 2010

Dodatek C – do książki *Biegać mądrze*

10. *Urodzeni biegacze*, Christopher MacDougall, Galaktyka, Łódź 2010.
11. *Bieganie bez wysiłku*, Danny Dreyer, Katherine Dreyer, Buk Rower, Warszawa 2010.
12. *Bieganie metodą Danielsa*, Jack Daniels, Inne Spacery, Zielonka 2010.
13. *Trening z pulsometrem*, Joe Friel, Inne Spacery, Zielonka 2010.
14. *Bieganie dla początkujących*, Richard L. Brown, Joe Henderson, Inne Spacery, Zielonka 2011.
15. *Bieganie metodą Gallowaya*, Jeff Galloway, Septem, Gliwice, 2011.