

# Základy ultramaratonského tréninku



[Jim Rutberg](#), [Jason Koop](#)

Základy ultramaratonského tréninku - Jim Rutberg ke stažení PDF I pro ultramaratonský běh nepochybně platí tvrzení italského trenéra Renata Canovy, že „neexistují závody ve vytrvalosti, ale jen v rychlosti“. Nakonec vždy jde o to být co nejdříve v cíli, zvládnout určitou trasu v nejkratším možném čase, případně uběhnout co největší vzdálenost ve stanoveném časovém limitu. Pokud chce ultram

