

# Содержание

Об авторе .....	6
<b>Часть I Подготовка к лыжным занятиям .....</b>	<b>7</b>
<i>Глава 1</i> Лыжи и физическая форма .....	11
<i>Глава 2</i> Покупка снаряжения .....	21
<i>Глава 3</i> Проверка уровня физической подготовки .....	33
<i>Глава 4</i> Катайтесь на лыжах правильно .....	43
<i>Глава 5</i> Разминка и заминка .....	57
<b>Часть II Тренировочные зоны .....</b>	<b>69</b>
<i>Глава 6</i> Первая зона .....	77
<i>Глава 7</i> Вторая зона .....	89
<i>Глава 8</i> Третья зона .....	101
<i>Глава 9</i> Четвертая зона .....	115
<i>Глава 10</i> Пятая зона .....	127
<i>Глава 11</i> Шестая зона .....	139
<b>Часть III Тренировочный процесс .....</b>	<b>149</b>
<i>Глава 12</i> Составление тренировочной программы .....	153
<i>Глава 13</i> Примерные тренировочные программы .....	165
<i>Глава 14</i> Отслеживание достижений .....	175