

دوی صحرائی

جف گالووی

مترجم

مجتبی نوری

دانش آموخته کارشناسی ارشد مترجمی زبان انگلیسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

ویراستار علمی

دکتر حمیدرضا حق وردی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان

(خوراسگان)

شایک	:	978-600-6836-37-9
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۸۷۱۵۶
عنوان و نام پدیدآور	:	دوی صحرایی/جف گالووی؛ مترجم مجتبی پور کریمی؛ ویراستار علمی حمیدرضا حقوردی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: اندیشه گویا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۳۵۲ص.
یادداشت	:	عنوان اصلی: Cross-Country Running, 2011.
موضوع	:	دو -- تعلیم
موضوع	:	Running -- Training
رده بندی دیویی	:	۴۲/۷۹۶
رده بندی بکره	:	GV۱۰۶۱/۵۲۹۹ ۱۳۹۶
سرشناسه	:	گالووی، جف، ۱۹۴۵ - م. Galloway, Jeff
شناسه افزوده	:	پور کریمی، مجتبی، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	:	حقوردی، حمیدرضا، ۱۳۴۱ - ویراستار
شناسه افزوده	:	Haghverdi, Hamidreza
وضعیت فهرست نویسی	:	ف



دوی صحرایی

جف گالووی

مترجم: مجتبی پور کریمی

ویراستار علمی: دکتر حمیدرضا حقوردی

چاپ اول / ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ کوثر - صحافی بابک

شایک: ۹-۳۷-۶۸۳۶-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

سخن دوم: حجم

اگر بگوییم از میان همه‌ی انواع ورزش دو، دوی صحرایی طرفداران بیشتری دارد سخن گزافی نگفته‌ایم. این گرایش از ورزش دو به دلیل جذابیت‌های فراوانی که دارد سالانه افراد زیادی را به گروه‌های سنی جذب خود می‌کند. اما باید دانست دوی صحرایی با همه جذابیت‌هایی که دارد، می‌تواند برای دوندگان خطرانی را نیز به دنبال داشته باشد. این عمده‌ی بدیدار ناظر است که مسافتی که معمولاً دوندگان در دوی صحرایی می‌پیمایند از سایر انواع دوی صحرایی بسیار بیشتر است و همین باعث می‌شود تا دوندگان مبتدی نتوانند آن طور که باید و شاید با پایان بدون مشکل به دویدن ادامه دهند. به علاوه در دوی صحرایی قسمت اعظم در روتن زمین‌های ناهموار انجام می‌شود. بنابراین لازم است دوندگان در کنار انجام این ورزش مهارت‌های لازم نیز آشنا شوند. کتاب حاضر که ترجمه‌ای از کتاب Cross-country running است، یکی از کتاب‌های جامع جف گالووی در این زمینه است.

با توجه به این که می‌توان این کتاب را در زمره‌ی کتب علمی به حساب آورد، در ترجمه‌ی این کتاب سعی شد تا جای ممکن از تکنیک‌های ترجمه‌ی ارتباطی استفاده نمود. این روش روشی است که در آن مترجم آزادی بیشتری در تفسیر متن دارد و تلاش می‌کند موارد ابهام را برطرف و متن را در چارچوب قراردادهای نهوی

و کاربردی زبان مقصد بازنویسی کند. در این روش هر گاه بین دقت و روانی تعارضی پیش آید، مترجم روانی را بر می‌گزیند. از طرفی دیگر روش ترجمه‌ی ارتباطی روشی خواننده‌محور است بدین معنا که مترجم بیش از اینکه به نویسنده اهمیت دهد به خوانندگان اهمیت می‌دهد.

مطلب بعد درباره‌ی اسامی خاصی است که نویسنده در طول کتاب آنها را آورده است. برای راحتی کار خوانندگانی که علاقه‌مندند بیشتر درباره آنها بدانند، شکل لاتین این اسامی در پاورقی همان صفحه آورده شده است. این اسامی بیشتر اسامی مصدومیت‌ها، خاص، افراد، بیماری‌ها، مکان‌ها، برندهای تجاری و ... است. امیدواریم این ترجمه در دستانتان واقع شود.

مجتبی پور کریمی

فهرست مطالب

۲۱	۱. تقدیم‌نامه
۲۳	۲. دوی صحرایی زن: تجربه تغییر داد
۲۷	۳. سخنی با مریبان
۲۹	۴. کماکان بدون مصدومیت دوید
۲۹	چگونه کماکان بدون مصدومیت دوید
۳۰	هیجان خود را فرو نشانید
۳۰	چرا مصدوم می‌شویم؟
۳۱	نسبت به "اتصالات ضعیف" خود حساس باشید
۳۱	بارگی‌های خرد در عضلات وانمود به خوب شدن می‌کنند
۳۲	اتصالانی که معمولاً ضعیف‌اند
۳۳	بیشتر مصدومیت‌ها را هنگامی که سر تمرین اتفاق می‌افتد احساس نمی‌کنید
۳۳	برای تداوم پیشرفت و مصدوم نشدن، الگوی ساده‌ی زیر را دنبال کنید:
۳۵	۵. داستانی محرمانه درباره‌ی سریع‌تر دویدن
۳۶	سریع‌تر دویدن نیازمند کار بیشتر است
۳۷	کار تیمی
۳۷	دوهای طولانی باعث افزایش استقامت و داشتن سیستم قلبی-عروقی بهتر می‌شوند

- ۳۷ اندورفین درد را از بین می‌برد و شما را سر حال می‌کند
- ۳۸ حجم تمرینات را به تدریج افزایش دهید
- ۳۸ فشار + استراحت = پیشرفت
- ۳۸ آشنا کردن بدن با سرعت از طریق انجام "تمرینات" به مدت ۲ هفته
- ۳۹ افزایش ملایم در حجم تمرینات هفتگی باعث تا حدودی دویدن برایتان سخت شود
- ۴۰ آسیب
- ۴۰ تقویت سلانی، عضلاتی قوی‌تر و بهتر از قبل
- ۴۱ استراحت کیفی حیاتی است: ۴۸ ساعت بین تمرینات
- ۴۲ مراقب مسافتی که می‌دوید باشید
- ۴۲ نظم
- ۴۲ "حافظه‌ی عضلات"
- ۴۳ دویدن هوازی در دوماهی طولانی‌تری شود
- ۴۳ تمرینات سرعت باعث غیرهوازی شدن می‌شوند: وام اکسیژن
- ۴۴ آستانه‌ی غیرهوازی
- ۴۵ فیبرهای عضلانی تند انقباض در مقابل فیبرهای عضلانی کند انقباض
- ۴۶ تغییرات ذهنی - هم مثبت و هم منفی
- ۴۷ رشد فردی حاصل از انجام تمرینات سرعت
- ۴۹ ۶. تمرینات سرعت هوشمند = مسابقات سریع‌تر
- ۵۰ تمرین با سرعتی سریع‌تر از سرعتتان در مسابقه سیستم را برای بهبود به چالش می‌کشد
- انجام تمرینات سرعت با سرعتی بیشتر سیستم‌هایی ایجاد می‌کند که با ظرفیتی بالاتر کار می‌کنند
- ۵۰ سرعت مستمر - از طریق تکرار بیشتر تمرینات
- ۵۱ دوماهی طولانی‌تر استقامت شما را حفظ می‌کند - و رکورد زمانی شما را بهبود می‌بخشد

فرم دویدن بهبود می‌یابد.....	۵۱
مواظب باشید! تمرینات سرعت درد، ناراحتی و مصدومیت را بیشتر می‌کنند.....	۵۱
۷. پیشگویی عملکرد و اندازه‌گیری میزان پیشرفت.....	۵۳
برنامه‌ریزی برای موفقیت.....	۵۴
مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید: امتحان نهایی.....	۵۴
مسافت مسابقه‌ی آزمایشی (PTT) خود را انتخاب کنید.....	۵۵
پیشگویی عملکرد شما در مسابقه.....	۵۵
راهنمایی برای استفاده از فرمول‌ها.....	۵۶
نتیجه‌ی مسابقه: آزمایش تحت شرایط کامل عملکرد ایده‌آل دهنده را پیشگویی می‌کند....	۵۶
گروه‌بندی تمرین.....	۵۷
اولین مسابقه‌ی آزمایشی: پیش‌بینی میزان عملکرد.....	۵۷
پیش‌بینی سرعتتان در دوی ۱ مایله.....	۵۹
فرمول پیشگویی عملکرد شما در مسابقه: که هدف قرار داده‌اید.....	۵۹
پیشگویی میزان پیشرفت.....	۵۹
انجام تعدادی مسابقه‌ی آزمایشی به منظور پیش‌بینی میزان عملکرد.....	۶۱
دلیل پیشرفت نکردنتان.....	۶۱
محک نهایی.....	۶۲
استفاده از یک دفترچه یادداشت!.....	۶۲
۸. بهبود وضعیت جسمانی قبل از شروع فصل تمرین.....	۶۴
کفش.....	۶۴
تمرینات متقاطع.....	۶۵
در دوندگی‌های پیش از فصل تمرین بدون اینکه به نفس بیفتید بدوید.....	۶۵
تمرینات گلايدر سرعت (چهارشنبه‌ها).....	۶۶

- تمرینات زمین ۶۶
- دوندگان تازه وارد یا دوندگانی که بعد از مدتی دوباره دویدن را از سر گرفته اند: برنامه ای برای بهبود وضعیت جسمانی قبل از فصل تمرین ۶۸
- راه رفتن به منظور استراحت برای دوندگان تازه وارد ۶۹
- دوندگان کارآموزده ۷۱
- برنامه ای برای بهبود وضعیت جسمانی پیش از فصل تمرین ۷۱
۹. اجزای تمرین ۷۳
- یک روز در میان؟ ۷۳
- تغییر روزهای تمرین ۷۴
- تا چه میزان در طولانی آرام حرکت کنیم - و هر چند وقت یکبار با راه رفتن به خودمان استراحت دهید ۷۴
- راه رفتن به خاطر استراحت در دوندگی های طولانی ۷۴
- قبل از روزهایی که تست می دهید و تمرینات سرعت را انجام می دهید گرم کنید (و سرد کنید) ۷۶
- تمرینات Test race ۷۷
- دویدن در تیم ۷۸
- روزهایی که تمرینات سرعت انجام می دهید ۷۹
- تمرینات تپه ۸۰
- دوهای طولانی ۸۰
۱۰. برنامه ای تمرین دوی ۵ هزار متر: دوندگان مبتدی یا دوندگانی که بعد از مدتی دوباره دویدن را از سر می گیرند ۸۲
- هفته ی اول ۸۳
- هفته ی دوم ۸۵
- هفته ی سوم ۸۸

۹۰	هفته‌ی چهارم
۹۳	هفته‌ی پنجم
۹۵	هفته‌ی ششم
۹۸	هفته‌ی هفتم: هفته‌ای که باید در مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید بدوید
۱۰۲	۱۱. برنامه‌ی تمرین برای دوی ۵ هزار متر: دوندگان کارآزموده / بهبود زمان دو
۱۰۳	هفته‌ی اول
۱۰۵	هفته‌ی دوم
۱۰۸	هفته‌ی سوم
۱۱۱	هفته‌ی چهارم
۱۱۳	هفته‌ی پنجم
۱۱۶	هفته‌ی ششم
۱۱۹	هفته‌ی هفتم: هفته‌ای که باید در مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید بدوید
۱۲۲	۱۲. برنامه‌ی تمرین برای دوی ۲ مایل (همچنین دوی ۳۰۰۰ تا ۳۲۰۰ متر): دوندگان مبتدی با دوندگانی که بعد از مدتی دوباره دویدن را از سره می‌گیرند
۱۲۳	هفته‌ی اول: مأموریت اصلی: مصدوم نشدن
۱۲۵	هفته‌ی دوم
۱۲۸	هفته‌ی سوم
۱۳۰	هفته‌ی چهارم
۱۳۲	هفته‌ی پنجم
۱۳۵	هفته‌ی ششم
۱۳۸	هفته‌ی هفتم: هفته‌ای که باید در مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید بدوید
۱۴۲	۱۳. برنامه‌ی تمرین برای دوی ۲ مایل (همچنین دوی ۳۰۰۰ تا ۳۲۰۰ متر): دوندگان کارآزموده / بهبود زمان دو
۱۴۳	هفته‌ی اول

۱۴۵.....	هفته‌ی دوم.....
۱۴۸.....	هفته‌ی سوم.....
۱۵۱.....	هفته‌ی چهارم.....
۱۵۳.....	هفته‌ی پنجم.....
۱۵۶.....	هفته‌ی ششم.....
۱۵۹.....	هفته‌ی هفتم: هفته‌ای که باید در مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید بدوید.....
۱۴. دوی ۱ مایل یا ۱۵۰۰ متر: دوندگان مبتدی یا دوندگانی که بعد از مدتی دوباره دویدن را از سر می‌گیرند کار آزموده/ بهبود زمان دو.....	۱۶۳.....
۱۶۳.....	هفته‌ی اول: تأمل: اصل: مصدوم نشدن.....
۱۶۵.....	هفته‌ی دوم.....
۱۶۸.....	هفته‌ی سوم.....
۱۷۰.....	هفته‌ی چهارم.....
۱۷۳.....	هفته‌ی پنجم.....
۱۷۵.....	هفته‌ی ششم.....
۱۷۸.....	هفته‌ی هفتم: هفته‌ای که باید در مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید بدوید.....
۱۵. برنامه‌ی تمرین برای دوی ۱ مایل (همچنین دوی ۱۵۰۰ متر) دوندگان کار آزموده/ بهبود زمان دو.....	۱۸۲.....
۱۸۳.....	هفته‌ی اول.....
۱۸۵.....	هفته‌ی دوم.....
۱۸۸.....	هفته‌ی سوم.....
۱۹۰.....	هفته‌ی چهارم.....
۱۹۳.....	هفته‌ی پنجم.....
۱۹۶.....	هفته‌ی ششم.....
۱۹۹.....	هفته‌ی هفتم: هفته‌ای که باید در مسابقه‌ای که هدف قرار داده‌اید بدوید.....

۱۶. استراتژی‌های مسابقه برای تیم‌ها و افراد	۲۰۱
استراتژی‌های مهم	۲۰۲
۱۷. تمرینات: برای دویدن سریع‌تر و آسان‌تر	۲۰۷
چه موقع باید این تمرین را انجام داد؟	۲۰۸
تمرین کادنس یا گردش پا	۲۰۸
چرا گردش پاها مهم است؟	۲۰۸
نحوه انجام تمرینات کادنس	۲۰۹
تمرین سرعت گلايدر	۲۱۰
۱۸. تکنیک دویدن در تپه و سؤالات متداول	۲۱۵
بیشترین اشتباهات که می‌تواند در مسابقات هنگام دویدن در تپه‌ها مرتکب می‌شوند	۲۱۵
مفاهیمی که مربوط به دویدن در تپه هستند	۲۱۶
فرم دویدن در بالا رفتن از تپه هنگام مسابقات و دوهای متوسط	۲۱۷
۱۹. تمرین در تپه‌ها برای قدرتمند شدن و کسب آمادگی برای مسابقات	۲۱۹
تمرین تپه	۲۱۹
فرم دویدن در تمرینات تپه	۲۲۱
تمرینات تپه قسمت پایین پاها را قوی می‌کند و باعث بهر خرم ریدن می‌شود	۲۲۱
دویدن سریع‌تر روی تپه‌ها در مسابقات	۲۲۲
فرم دویدن در سرازیری	۲۲۳
بزرگ‌ترین اشتباهات - برداشتن گام‌های خیلی بلند و بالا و پایین پریدن خیلی زیاد	۲۲۳
۲۰. تمرینات متقاطع: پیشرفت کردن با استراحت دادن به پاها	۲۲۵
تمرینات متقاطع	۲۲۶
آرام‌آرام ورزشی جدید را شروع کنید	۲۲۶
تردمیل نزدیک ترک	۲۲۹
دستگاه‌های ورزشی پارویی	۲۳۰

- ۲۳۰..... دو چرخه سواری.....
- ۲۳۰..... اسکی فضایی.....
- ۲۳۱..... تمرینات مقاطع برای بالا تنه.....
- ۲۳۱..... تمرینات وزنه.....
- ۲۳۲..... روزهایی که نمی‌دوید این ورزش‌ها را انجام ندهید.....
- ۲۳۳..... ۲۱. روش دویدن-راه رفتن-دویدن گالووی.....
- ۲۳۴..... در دوهای طولانی قبل از اینکه خسته شوید راه بروید.....
- ۲۳۴..... می‌تواند حساسیتی خود را کنترل کند!.....
- ۲۳۴..... دویدن به منظور استراحت.....
- ۲۳۵..... برداشتن گام‌های کوتاه و آرام در حین پیاده روی.....
- ۲۳۶..... دویی طولانی همراه با استراحت بین میزان به شما استقامت می‌دهد.....
- ۲۳۶..... دویدن بی‌وقفه می‌تواند به هدف زانوی زانو وارد کند.....
- ۲۳۷..... چگونه در دوهای طولانی از راه رفتن به منظور استراحت استفاده کنیم.....
- ۲۳۷..... استراتژی‌های دویدن-راه رفتن-دویدن.....
- ۲۳۷..... چگونه به منظور استراحت رابطه‌ی خود را با راه رفتن حفظ کنیم.....
- ۲۳۸..... آیا در مسابقات هم می‌شود برای استراحت راه رفتن؟.....
- ۲۳۹..... ۲۲. مصدومیت: پیشگیری و مراقبت.....
- ۲۳۹..... دلیل انباشت پارگی‌های خرد چیست؟.....
- ۲۴۰..... دلایل شایع مصدومیت.....
- ۲۴۲..... عواملی که مصدومیت را بدتر می‌کنند.....
- ۲۴۴..... از کجا بفهمید که مصدوم شده‌اید؟.....
- نحوه‌ی انجام تمرین هنگامی که مصدوم هستید (اگر مصدومیت به شما امکان تمرین را بدهد)
- ۲۴۵.....

۲۴۶.....	نحوه‌ی کاهش احتمال مصدومیت در تمرینات سرعت
۲۴۷.....	هنگامی که مصدوم هستید همچنان اندامی مناسب داشته باشید
۲۴۸.....	چگونه بعد از مصدومیت دویدن را شروع کنیم
۲۴۹.....	مصدومیت‌هایی که علت آنها اشتباهاتی است که دوندگان در رابطه با فرم دویدنشان مرتکب می‌شوند
۲۴۹.....	تمرکز بر فرم دویدن
۲۴۹.....	دلیل مصدومیت‌های مربوط به فرم
۲۵۰.....	کشان کشان راه رفتن
۲۵۱.....	تمرینات سرعت خطر مصدومیت را افزایش می‌دهد
۲۵۱.....	طرز دویدن درست می‌تواند در ها و ناراحتی‌ها را کاهش دهد
۲۵۲.....	پیشنهاداتی برای نرم‌تر دویدن و کاهش تحریک اتصالات ضعیف
۲۵۳.....	آیا عضلاتم دچار گرفتگی هستند
۲۵۵.....	روش‌هایی برای مقابله با گرفتگی‌های عضلات
۲۵۶.....	ورزش‌هایی که می‌توانند از مصدومیت جلوگیری و آنها را درمان کنند
۲۵۶.....	فاشیای پلنتار (خار پاشنه) و مصدومیت‌های پا: جمع کردن انگشتان پا
۲۵۶.....	سوزش و درد در ناحیه‌ی کمر و شانه: تمرینات وزنه برای دست‌ها و سرکات کرانچ
۲۵۷.....	ایلیوتیبیال باند (نوار خاصره): غلتک فومی
۲۵۷.....	ماساژ با یخ - برای تاندون آشیل و سایر تاندون‌هایی که نزدیک به پوست هستند
۲۵۷.....	معالجات شبانه می‌تواند از سایر روش‌ها موثرتر باشد
۲۵۸.....	جلوگیری از مصدومیت‌های ناشی از سرعت
۲۶۱.....	۲۳. مقابله با گرمای هوا
۲۶۳.....	دویدن در گرمای تابستان برای تمرین در جاده‌های طبیعی طولانی
۲۶۶.....	کاهش سرعت در دوهای طولانی هنگامی که هوا گرم است

- هشدار در مورد بیماری گرمایی! ۲۶۷
۲۴. رفع مشکلات مربوط به عملکرد ۲۷۱
- مواقعی که سرعتان در پایان دو کم می شود ۲۷۱
- وسط مسابقه سرعتان کم می شود ۲۷۲
- داشتن حالت تهوع در پایان دو ۲۷۲
- هنگام تمرین خسته می شوید ۲۷۲
- دلیل آنکه پیشرفت نمی کنید ۲۷۳
۲۵. مشکلات / راه حل ها ۲۷۵
- درد پهلوی ۲۷۵
- یک روز حال من خیلی خوب است ... اما روز بعد نه ۲۷۶
- حالت تهوع یا اسهال ۲۷۸
- سردرد ۲۸۲
۲۶. رفع مصدومیت: از یک دوندگی به دو دوندگی ۲۸۵
- توصیه هایی پیرامون درمان سریع ۲۸۵
- مصدومیت های مربوط به عضلات ۲۸۶
- مصدومیت های مربوط به تاندون و پا ۲۸۶
- مصدومیت های مربوط به زانو ۲۸۷
- مصدومیت های مربوط به ساق پا ۲۸۷
- شروع به دویدن قبل از اینکه مصدومیت بهبود یابد ۲۸۸
- بهترین حالات تمرینات مقاطع برای تداوم روند بهبودی مصدومیت ها در ورزش دو ۲۸۹
- پیشنهادات درمانی - از یک دونده به دونده دیگر ۲۹۰
- درد زانو ۲۹۰
- درد قسمت خارجی زانو - سندروم ایلیوتیبیال باند (نوار خاصره) ۲۹۱
- درمان ایلیوتیبیال باند (نوار خاصره) ۲۹۲

درد ساق پا - دردهای ساق پا یا شکستگی استرسی استخوان.....	۲۹۳
درد پاشنه‌ی پا - فاشیای پلانتار (خارپاشنه).....	۲۹۴
درد پشت پاشنه - تاندون آشیل.....	۲۹۵
درد لگن و کشاله‌ی ران.....	۲۹۶
ماهیچه‌ی ساق پا.....	۲۹۶
انتخاب بهترین کفش برای شما.....	۲۹۷
مسائل مرتبط به پهنای کفش.....	۳۰۰
کفش‌های زنانه.....	۳۰۰
آماده کردن کفش‌های نو برای دویدن.....	۳۰۱
از کجا می‌توان فهمید که وقت آن رسیده است که کفش جدید بخرید؟.....	۳۰۲
۲۷. ۵ مانع پوشیدنی.....	۳۰۳
چیزهایی که نباید بپوشید یا به صورت تن تنه.....	۳۰۵
۲۸. مشکلات عملی تغذیه.....	۳۰۷
مشکلات عملی تغذیه.....	۳۰۷
دفع الکترولیت‌ها از طریق تعریق.....	۳۰۹
برنامه‌ی خوردن غذا و نوشیدنی قبل از دویی سخت هنگام صبح.....	۳۱۰
کاری کنید که انسولین جوابگوی کارتان باشد.....	۳۱۰
غذا خوردن در حین ورزش.....	۳۱۱
مصرف میان وعده بعد از ورزش اهمیت زیادی دارد - ظرف ۳۰ دقیقه.....	۳۱۲
۲۹. شمارش معکوس نهایی قبل از مسابقه.....	۳۱۳
روز قبل از مسابقه هنگام بعد از ظهر.....	۳۱۳
خوردن کربوهیدرات به عنوان شام.....	۳۱۳
نوشیدن مایعات.....	۳۱۴
شب قبل.....	۳۱۵

- ۳۱۶..... فهرستی از چیزهایی که باید در کوله‌ی خود بگذارید
- ۳۱۷..... خواب
- ۳۱۷..... چک لیست روز مسابقه
- ۳۱۹..... بعد از شروع
- ۳۲۰..... بعد از اواسط مسابقه
- ۳۲۰..... در پایان
- ۳۲۱..... بعد از آن
- ۳۲۱..... روز بعد
- ۳۲۳..... ۳۰. مقاومت فکری
- ۳۲۵..... تمرین شماره‌ی ۱
- ۳۲۵..... تمرین موفقیت
- ۳۲۷..... عبور از مرحله‌ی خستگی که در آن میل به کم کردن سرعتتان دارید
- ۳۲۸..... استراتژی‌های سریع
- ۳۲۸..... کمی با نرم دویدن به خود استراحت دهید
- ۳۲۹..... قسمت به قسمت
- ۳۲۹..... تمرین شماره‌ی ۲
- ۳۲۹..... کلمات جادویی
- ۳۳۰..... آرامش ... قدرت ... نرم دویدن
- ۳۳۲..... تمرین شماره‌ی ۳
- ۳۳۲..... کلک زدن
- ۳۳۲..... کش لاستیکی نامرئی و بزرگ
- ۳۳۳..... ۳۱. محصولات که کیفیت دو را افزایش می‌دهند