

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
WSTĘP	11
PROLOG	17
1 POCZĄTEK: WIELE DRÓG DO CROSSFITU	25
2 NIEZNANE I NIEPOZNAWALNE: O CO CHODZI W CROSSFICIE?	41
3 ŚWIAT W KLUBIE CROSSFIT	65
4 WIDZIALNE NIEWIDZIALNE: KWESTIA RUCHU I RUCHOMOŚCI	91
5 DIETA I TRENING, CZYLI NIESZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI	113
6 KULT-FIT: SPOŁECZNOŚĆ I SOCJOLOGIA CROSSFITU	133
7 IRENE: STUDIUM PRZYPADKU	149
8 ZWIĘKSZENIE WYDOLNOŚCI, CZYLI JAK STAĆ SIĘ WYMIATACZEM	165
9 MOJA RANDKA Z FRAN	189
EPILOG: PRZYSZŁOŚĆ CROSSFITU	207
ĆWICZENIA	217