

JACK DANIELS, PhD
The State University of New York at Cortland

DANIELS' RUNNING FORMULA

Second edition

HUMAN KINETICS

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Серия «Спорт-грайв»

ДЖЕК ДЭНИЕЛС

ОТ 800 МЕТРОВ ДО МАРАФОНА

Перевод с английского Михаила Фербера

2-Е ИЗДАНИЕ

Издательство «Мани, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 796.422
ББК 75.7
Д94

Издано с разрешения Human Kinetics
На русском языке публикуется впервые

Под редакцией Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова

Д94 **Дэниелс, Д.** От 800 метров до марафона / Джек Дэниелс ; пер. с англ. Михаила Фербера ; под ред. [Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова]. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 320 с. — (Спорт-драйв)

ISBN 978-500057-060-9

Перед вами книга одного из лучших тренеров США. В ее основе — исследования результатов лучших бегунов мира, данные научных лабораторий и многолетний тренерский опыт автора. Она поможет вам лучше разобраться в физиологии бега, правильно построить тренировочный процесс, избежать травм и в итоге бегать быстрее.

В книге представлены подробные программы подготовки для разных дистанций, адаптированные для бегунов разных уровней. Если вы хотите пробежать свой первый марафон, то найдете здесь все необходимые рекомендации.

Книга будет незаменимой как для начинающих любителей бега, так и для профессионалов. Тренеры найдут в ней самый современный методический материал, впервые опубликованный на русском языке.

УДК 796.422
ББК 75.7

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-500057-060-9

© Jack Tupper Daniels, 2005, 1998
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Вступление	12
Введение. Составные части успеха	15

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ

Глава 1. Целенаправленность тренировки	23
Как узнать, какие тренировки нужны именно вам	24
Принципы тренировки	28
Гибкий подход к тренировкам	36
Глава 2. Физиологические реакции на интенсивность тренировки	39
Улучшение каждого физиологического компонента	39
Создание аэробного профиля	48
Достижение целей тренировок	55
Тренировочные баллы за километраж	62
Дополнительные тренировки	66
Глава 3. Критерии спортивной формы и выбор уровня интенсивности тренировок	69
VDOT — показатель вашей беговой формы	70
Использование VDOT для определения уровня интенсивности тренировок ..	74
Контрольные тесты	85
Глава 4. План на сезон	89
Шаг 1: составьте карту сезона	90
Шаг 2: разбейте программу на фазы	91
Шаг 3: определите время, необходимое для качественных тренировок	97
Шаг 4: начертите недельный график	98
Шаг 5: добавьте запланированные перерывы	105

ЧАСТЬ II. УРОВНИ ТРЕНИРОВКИ

Глава 5. Уровень 1: построение фундамента	115
Определение недельного километража	115
Легкий бег	122
Длинный бег	122
Глава 6. Уровень 2: марафонский темп	125
Определение подходящего темпа	126
Тренировки в жаркую погоду	128

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 7. Уровень 3: пороговые тренировки	135
Определение порогового темпа	136
Темповые забеги	137
Крейсерские интервалы	139
Использование темповых забегов и крейсерских интервалов	142
Глава 8. Уровень 4: интервальные тренировки	145
Определение продолжительности интервалов	147
Определение продолжительности периода восстановления	148
Поддержание правильного темпа	151
Недельный график интервальных тренировок	152
Глава 9. Уровень 5: повторные тренировки	155
Определение продолжительности восстановления	157
Определение темпа для повторов	158
Организация недельного графика тренировок в темпе для повторов	164
Глава 10. Дополнительные тренировки	167
Настрой	168
Развитие гибкости	169
Увеличение силы мышц	170
Перекрестные тренировки	172
Незапланированные перерывы	174
Перерывы как способ улучшить спортивную форму	175
Спады, связанные с болезнями	182

ЧАСТЬ III. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Глава 11. Белый стартовый план	187
Глава 12. Красный промежуточный план	191
Глава 13. Синий продвинутый план	195
Глава 14. Желтый элитный план	199

ЧАСТЬ IV. ТРЕНИРОВКА ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Глава 15. Подготовка к соревнованиям	207
Определение целей вашего участия в соревнованиях	208
Подготовка к гонкам	212
Ритуал подготовки к соревнованиям	218
Момент истины	225
Глава 16. 800 метров	231
Фаза I	232
Фаза II	232
Фаза III	236
Фаза IV	237
Глава 17. 1500–3000 метров	243
Принципы тренировки на дистанциях 1500–3000 метров	252
Фаза I	253
Фаза II	253
Фаза III	256
Фаза IV	257

Глава 18. Кросс	259
Фаза I	259
Фаза II	260
Фаза III	265
Фазы IV и V: соревновательные фазы	267
Глава 19. 5000–15 000 метров	271
Фаза I	272
Фаза II	278
Фаза III	279
Фаза IV	282
Глава 20. Полумарафон и марафон	285
Прогнозирование результатов забега	286
Программа А	287
Элитная программа	294
Программа завершения марафона в первый раз	298
Приложение А. Таблица темпов	305
Приложение Б. Протокол тестирования эффективности использования кислорода	308

Моим дочерям — Одре Мари и Саре Гуппер, которые поддерживают мое ощущение молодости и энтузиазм, и моей жене Нэнси Джо, чье присутствие рядом — это Божье благословение

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Десять шагов расслабленно... Десять шагов с усилием... Двадцать шагов расслабленно... Двадцать шагов с усилием... Сто шагов расслабленно... Сто шагов с усилием» — это одна из моих самых эффективных мантр для тренировки, и научил меня этому Джек Дэниелс.

Если лучшим мерилom хорошей техники тренировки является ее неизменность, то Джек установил золотой стандарт. Я продолжаю использовать его простые методики тренировки уже тридцать лет — с тех пор как встретила его в 1980 году в первой исследовательской лаборатории Nike в Эксетере, Нью-Гемпшир.

«Джек Дэниелс?» — переспросила я, думая, что это хорошая затравка для анекдота. Очень скоро я поняла, что ошибалась. Джентльмен и ученый, Джек Дэниелс является идеальным примером физиолога, исследователя и тренера, который пользуется полным арсеналом методов: научными данными, организационной поддержкой, простыми объяснениями и еще — своей душой. Джек полностью заслужил то восхищение и признание, которыми он пользуется у своих коллег в области спортивной физиологии и в беговом сообществе.

Все серьезные атлеты проходят через периоды снижения результатов, получают травмы, и, уж поверьте мне, в это время их охватывают неуверенность в себе и даже паника. В такие времена мне очень помогли знакомство с Джеком и возможность услышать его спокойный и убедительный голос. Почти всегда Джеку удавалось предложить солидный стратегический и проактивный план преодоления тех препятствий, которые лежали передо мной на пути к достижению наивысших результатов. После артроскопической операции, случившейся всего за 17 дней до старта Олимпийского марафона в 1984 году, я была просто раздавлена. Хотя над восстановлением моей физической формы работали несколько профессионалов, именно Джек вылечил мои нервы и снабдил меня практичными творческими методиками для поддержания уровня спортивной формы — как физической, так и эмоциональной. Если бы не велотренажер, который Джек ухитрился смонтировать так, чтобы я крутила педали руками (!), я бы не только превратилась в настоящую фурию, но и удрала бы на пробежку на следующее утро после операции, уничтожив и без того невеликие шансы на выздоровление до начала Олимпиады.

Меня глубоко взволновало известие о том, что Джек Дэниелс решил поделиться своими знаниями и опытом, написав книгу. И я надеюсь, что другие люди смогут получить от этого такую же пользу, которую получила я от общения с Джеком. Вы держите в руках исчерпывающее (и при этом доступное для понимания) пособие по достижению наивысших результатов в беге, полезное для бегунов, тренеров и врачей.

Когда мимо меня пробегают люди, бормочущие «десять шагов расслабленно... десять шагов с усилием...», я вижу, что круг замкнулся.

Спасибо, Джек!

*Джоан Бенуа-Самуэльсон,
первая олимпийская чемпионка по марафону**

* Марафонская дистанция для женщин стала олимпийской дисциплиной только на XXIII Олимпиаде в 1984 году (Лос-Анджелес).
Прим. ред.

ВСТУПЛЕНИЕ

Основная причина написания мной книги о беге — это попытка упрощения терминологии и методологии тренировок, чтобы одни и те же типы упражнений могли использоваться всеми категориями бегунов — от начинающих до элиты. Моя мотивация, заставлявшая меня в течение 15 лет работать над первым изданием этой книги, состояла в отсутствии доступных рекомендаций о проведении тренировок для бегунов начального и продвинутого уровня.

Когда я сам решил стать бегуном — после того как несколько лет в старших классах и колледже занимался плаванием, — я обнаружил, что бóльшая часть советов об организации тренировок исходит от тренеров, рассказывающих другим тренерам о том, как они подготавливали своих звезд и чемпионов. Программы подготовки звезд были совершенно неприменимы для подготовки бегунов начального уровня и даже тех, кто занимался бегом серьезно, но не вышел еще на уровень высших результатов. Несмотря на это, распространенная практика состояла в том, чтобы тренировать всех одинаково и давать всем максимальные нагрузки — в надежде, что кто-нибудь да выживет. А кто не выживет, те найдут себе какое-нибудь другое занятие.

Сам я не был элитным бегуном, как и первые мои подопечные, которых я начал тренировать, став тренером в колледже. Отсутствие методик подтолкнуло меня к поиску научных основ тренировки. Это привело меня в Швецию, где мне удалось поучиться у ведущих физиологов — П. О. Астранда и Е. Х. Кристенсена. После этого я решил защитить докторскую степень по физиологии тренировки в Висконсине, где это направление возглавлял профессор Бруно Балке. Кроме того что он был выдающимся физиологом, Балке был хорошим спортсменом, а также специалистом по тренировкам на высоте. Несколько лет исследований, посвященных высотным тренировкам, привели нас в олимпийский Мехико 1968 года и позволили поработать с ведущими бегунами на средние и длинные дистанции той эпохи. Интересно, что все 26 спортсменов, бывших тогда объектами моей докторской диссертации, согласились пройти повторное обследование через четверть века, и это было одним из самых вдохновляющих моментов моей исследовательской работы, подтвердившим, что я нахожусь на правильном пути.

Элитные бегуны 1960–1970-х годов сменились элитой 1980–1990-х. Если вы захотите их выслушать, то узнаете, что ключом к успеху они считают избегание травм и немедленное лечение, если травмы все-таки случаются. В каком-то смысле бегуны, которых мы отправляли на Олимпийские игры, не обязательно были лучшими. Часто это были очень хорошие бегуны, сумевшие избежать травм во время критически важных этапов подготовки. Имея это в виду, я разработал программы, которые включили в себя все лучшее из тренировок разных типов и при этом позволили избежать излишнего стресса.

Многие элитные бегуны, с которыми я работал, начинали свою спортивную карьеру вовсе не в качестве бегунов. Очень часто они обращались к бегу, когда им приходилось оставить другие виды спорта или когда бег им был нужен для набора формы, необходимой опять-таки в других видах спорта. При этом они обнаруживали, что имеют особые способности к бегу, и начинали заниматься им серьезно. Многие из них говорили мне, что хотели бы в такие периоды иметь больше информации о том, как тренироваться и как проводить соревнования.

Самое важное, что я понял, тренируя бегунов на средние и длинные дистанции, — это то, что никто толком не знает, как лучше всего тренировать и тренироваться, и что не существует панацеи — одной системы подготовки, которая подходила бы всем. Поэтому я решил открытия больших ученых и опыт великих бегунов объединить с моим собственным тренерским опытом и изложить все это так, чтобы это мог легко понять любой человек. Я хотел сделать объяснение настолько простым, чтобы каждый бегун мог понять базовые принципы подготовки и составить свой собственный тренировочный план, основанный на этих принципах. Очевидно, что предлагаемые мной программы тренировок, пригодные для большинства бегунов, не могут быть идеальными для всех них. Поэтому все мои рекомендации подразумевают определенную свободу действий.

Закончив подготовку первого издания этой книги, я пообещал себе, что не буду тратить еще 15 лет на подготовку второго. Первое издание было хорошо принято беговым сообществом, получило положительные отзывы от бегунов и тренеров из разных частей света, и мне было ясно, что многие читатели нашли его весьма полезным. Однако работа тренера состоит в бесконечном поиске лучших путей к успеху и полезной информации. В результате непрерывной переоценки моей собственной работы и благодаря помощи многих практикующих тренеров и бегунов, которые сообщали мне, что еще они хотели бы узнать, родилось настоящее второе издание.

В части I нового издания я познакомлю вас с некоторыми базовыми принципами тренировки, расскажу о физиологии бега и дам введение в использование VDOT — способа измерения спортивной формы, основанного на результатах.

Это поможет вам довольно точно определить пригодные для вас уровни интенсивности тренировок всех видов. В новом издании я добавил новый подход к мониторингу и регистрации тренировочных нагрузок, а именно — учет времени тренировок в разных зонах интенсивности. Это позволяет вычислять тренировочные баллы на основании известных значений VDOT или измеренных показателей пульса и длительности нагрузок при разных уровнях интенсивности тренировки. Эта балльная система может использоваться для учета недельных или сезонных нагрузок по отдельным видам нагрузок, а также для измерения общей тренировочной нагрузки, которая может быть полезной для отслеживания прогресса в течение ряда сезонов. Часть I завершается описанием того, как надо составлять план тренировок на сезон.

В части II будут более подробно описаны виды тренировок разного уровня интенсивности, от легких пробежек и бега в марафонском темпе до бега с пороговым, интервальным и повторяющимися уровнями интенсивности. Я объясню, как использовать бег в пороговом темпе с постоянной и переменной скоростями. Эта часть будет завершена главой о дополнительных тренировках и небеговых упражнениях, которые могут использоваться одновременно с беговыми или в те периоды, когда бегуны вынуждены сократить беговые тренировки или даже прекратить их.

Часть III предназначена для тех, кто хочет использовать бег для поддержания и улучшения своей общей спортивной формы или состава тела*. Я обозначил четыре уровня нагрузки и формы четырьмя цветами: белый — уровень для начинающих, красный и синий — для более продвинутых и желтый — для тех, кто стремится к вершинам.

В части IV, как и в первом издании, будут представлены более конкретные программы тренировок для разных дистанций. Новыми главами здесь являются главы о беге на 800 метров и кроссе.

Я уверен, что вы уже поняли, сколько времени и усилий было вложено в написание этой книги. Я рекомендую вам сначала ознакомиться с краткими введениями, имеющимися в начале каждой части, и после этого перейти к тем главам, которые покажутся вам наиболее актуальными для вашей сегодняшней ситуации. Когда у вас будет время, просмотрите и остальные главы — вы обязательно найдете в них что-то полезное. Я уверен, что эта книга поможет вам достичь таких высот, о которых вы сейчас и не мечтаете.

* Соотношение мышечной и жировой массы. *Прим. ред.*

ВВЕДЕНИЕ. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ УСПЕХА

Для бега на средние и длинные дистанции существует четыре главных ингредиента успеха: врожденные способности, мотивация, возможности и руководство.

ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

К какому виду спорта вы ни присмотритесь, вы увидите одно и то же: важность генетических факторов. Попробуйте представить себе гимнастку, толкателя ядра и баскетбольного центрового. Без сомнения, вы увидите: миниатюрную, хорошо сложенную девушку, крупного мощного боровичка и человека за пределами высокого роста. Вы их никогда не перепутаете: люди именно таких типов достигают высот в женской гимнастике, толкании ядра и баскетболе. Это абсолютно необходимые типы тела для каждого из перечисленных видов спорта, но ведь никто из них не добился нужной анатомической структуры самостоятельно, при помощи тренировок. Они уже родились с телами, подходящими для одних видов спорта и неприемлемыми для других.

А теперь вспомните успешных бегунов на средние и длинные дистанции. Что вы видите? Наверняка вы вспомните людей высоких и низких, мускулистых и тощих. Успеха в дистанционном беге добивались и добиваются люди с совершенно разными типами фигуры — в диапазоне от «гимнастки» до «центрового». Невозможно найти те физиологические характеристики, наличие которых у бегунов делает их успешными, а отсутствие — неуспешными.

Итак, унаследованные физические данные — это первый ингредиент успеха. Каждый из нас получает определенное количество способностей при рождении, и, конечно, мы можем в некоторых пределах что-то улучшить. Но тем не менее верхняя планка для каждого задается достаточно жестко.

МОТИВАЦИЯ

Мотивация к использованию дарованных нам от рождения талантов — это второй ингредиент успеха, а ее источник находится внутри нас. Наверное, для тренера университетской баскетбольной команды одно удовольствие заниматься с парнем ростом за 2,10, если тот поставил целью своей жизни пробиться в НБА. Но если этот парень хочет быть, скажем, художником, то результатов на площадке от него добиться не удастся.

Я полагаю, что существует четыре типа бегунов на длинные и средние дистанции.

1. Те, кто имеет врожденные способности и мотивацию к их использованию.
2. Те, кто имеет способности, но не имеет мотивации.
3. Те, у кого нет больших врожденных способностей, но есть высокий уровень мотивации к достижению успеха.
4. Те, у кого отсутствуют и способности, и мотивация.

Первый тип — это тип чемпионов, которые почти всегда добиваются наивысших результатов. Второй тип — это главный источник разочарования тренеров. Тренер видит в бегуне потенциал, но у того отсутствует желание воспользоваться им в полной мере. «Если бы ты только захотел, ты бы стал чемпионом!» — эта фраза звучит во всех залах и на всех стадионах. Бегуны третьего типа оставляют тренеров довольными, но разочаровываются сами. Их сила воли могла бы привести их к чемпионству, но отсутствие врожденных способностей удерживает их на месте. Они точно исполняют все требования тренера, делают все упражнения и уходят с тренировок на полусогнутых — но постоянно проигрывают «лентяям» второго типа.

На мой взгляд, тренеры не должны ругать бегунов второго типа за отсутствие у них мотивации — во всяком случае, не чаще, чем они ругают бегунов третьего типа за отсутствие способностей (а это происходит крайне редко). Вполне может оказаться так, что бегун второго типа занимается бегом только из-за тренера, семьи или давления друзей. Усилия тренеров должны быть направлены на то, чтобы постараться превратить бегунов второго типа в бегунов первого типа — трансформация, которая невозможна для бегунов третьего типа.

Я не думаю, что мы должны обескураживать высокомотивированных, но не имеющих больших способностей бегунов (третьего типа) и отговаривать их от занятий бегом. Их упорство может привести их к достижению весьма высоких для них результатов и способствовать получению ими удовольствия от занятий спортом. Кроме того, наличие в группах заряженных настоящим энтузиазмом коллег может оказать влияние на бегунов второго типа, которым этого

энтузиазма не хватает. Бегуны третьего типа, как правило, не напрягают своих тренеров и вполне заслуживают уважения и внимания.

И наконец, бегуны четвертого типа, не имеющие ни способностей, ни мотивации. Скорее всего, они обладают каким-то другими талантами, которые позволят им добиться успеха в других видах спорта или деятельности.

ВОЗМОЖНОСТИ

Третий ингредиент успеха — это возможности, которые включают в себя много факторов, самым заметным из которых, по-видимому, является окружение, в котором вы росли и живете. Например, человек, родившийся с выдающимися способностями к горным лыжам, но росший в равнинной местности с теплым климатом, не имеет возможности не только заняться горными лыжами, но и даже хоть как-то осознать, что такие способности у него имеются.

Доступ к плавательным бассейнам есть далеко не у всех, и это не дает возможности многим из нас проверить, какие способности к плаванию у нас есть. Конный и парусный спорт и гольф также доступны не многим — как по географическим, так и по социальным причинам.

Конечно, некоторые люди ухитряются преодолевать такие препятствия. Но по-прежнему сама возможность заниматься тем или иным видом спорта остается важной составляющей будущих успехов.

В дополнение к климатическим ограничениям и отсутствию специализированных спортивных сооружений и оборудования надо добавить, что для достижения успеха необходимы еще наличие времени и денег. Даже если человек живет в столице гольфа, окруженный десятком клубов и полей, это вовсе не означает, что у него есть доступ к этому виду спорта.

Еще одной важной возможностью является возможность участвовать в соревнованиях. Без участия в соревнованиях бегунам бывает очень трудно поддерживать нужный уровень мотивации, необходимый для роста результатов.

РУКОВОДСТВО

Последней составной частью успеха является наличие тренера, учителя или тренировочного плана. Из всех четырех ингредиентов успеха руководство, по-видимому, является наименее важным. Это заявление может показаться странным в устах тренера, но я говорю это потому, что руководство — единственный из компонентов успеха, который может повлиять на спортсмена как положительно, так и отрицательно.

Если руководитель плох, то спортсмену лучше заниматься самостоятельно. В качестве примеров плохого руководства я могу привести такие весьма распространенные указания тренеров, как предложение начинающим бегунам бегать не менее 250 километров в неделю или проводить ежедневные тренировки в течение двух недель накануне марафона.

Когда я вспоминаю великих бегунов, которых хорошо знал и которые нередко страдали от напряженных отношений со своими тренерами, я иногда удивляюсь, как эти спортсмены вообще сумели достичь хоть какого-то успеха. Многие тренеры, к сожалению, склонны недооценивать важность позитивного индивидуального общения с каждым из своих подопечных. Ничто в мире не может заменить вдохновляющих комментариев или слов поддержки, сказанных наставником, которому спортсмен доверяет. Чтобы стать элитным бегуном, спортсмен должен иметь в своем распоряжении целую систему, сфокусированную на обеспечении его интересов. При этом зачастую оказывается, что один тренер становится частью сразу нескольких десятков таких систем поддержки своих подопечных.

РОЛЬ ТРЕНЕРА

Эффективность работы тренеров очень часто оценивается неверно, когда в расчет берутся только текущие результаты их учеников. А ведь бывает так, что этих учеников, уже прекрасно подготовленных, они получают от других тренеров и, по сути, не вносят практически ничего в рост результатов.

Если же слово «тренер» относится к тому, кто руководит развитием своих подопечных и ростом их результатов, то узнать хорошего тренера очень просто. Хороший тренер — это человек, который всегда может ответить на вопрос ученика «Для чего я сегодня выполняю это упражнение?». У хорошего тренера каждая тренировка приносит свои плоды, каждое соревнование — рост результатов, а каждый спортсмен в его руках становится хорошим бегуном (и, как хотелось бы надеяться, еще и хорошим человеком).

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ХОРОШЕГО РУКОВОДСТВА

Одаренные спортсмены, имеющие мотивацию и возможности для занятий, зачастую добиваются высоких результатов, которые маскируют плохую работу их тренеров. С другой стороны, хорошие тренеры не всегда получают признание за результаты, полученные их не слишком одаренными подопечными. Фактически те тренеры, которые осуществляют хорошее руководство, при этом много чего делают и для усиления мотивации своих учеников, и для предоставления им возможностей для развития, которые, в свою очередь, усиливают мотивацию.

Немного упрощая, можно сказать, что количество ингредиентов успеха может быть сокращено до двух — способностей и мотивации, если мотивация вырастает из желания спортсмена и подкрепляется наличием возможности для занятий и руководством со стороны тренера.

Конечно, всех спортсменов нельзя разложить по полочкам. Для каждого из них есть свое сочетание ингредиентов успеха. Чтобы добиться наивысших результатов, им надо извлекать максимум из того, что им отпущено судьбой. Существуют базовые принципы тренировки, о которых пойдет речь в этой книге. Вы должны их усвоить, но вам не надо бояться пробовать что-то свое. К успеху ведет ровно столько же путей, сколько существует бегунов. Поиск того, что лучше всего работает именно для вас, — это и путь к успеху, и вызов, и удовольствие.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

