

Obsah

Exkluzivní rozhovor a příběh:
Khabib Nurmagomedov 6

Oktagon
Ondřeje Novotného 16

Kondiční poradna
Daniela Hejreta: Jak porucha
může ukázat cestu 18

Anatoli „Tolja“ Hunanyan 20

Daniel Vítovec 24

NUTREND crossfit time 28

Pohled z druhé strany: tenistka
Barbora Strýcová 32

Daniel Škvor 38

Heroes Gate 42

Judista Lukáš Krpálek 44

Různé možnosti a varianty
osobního tréninku 50

Zbraně japonských válečníků
- samurajů 54

Japonsko 2018,
aneb další návštěva země
vycházejícího slunce 58

OKTAGON MMA 6+7 60

Tomáš „Robocop“ Peleška 66

Jeden se brání proti sedmi.
Co mu dovoluje zákon? 72

Ondřej „Andrés“ Raška 78

Česká sanda 79

Taijiquan 80

Robert Rosenberg 82

Fotoškola: Muay Boran 84

Karate JKA 88

Teakwondo WTF 90

Teakwondo ITF 92

