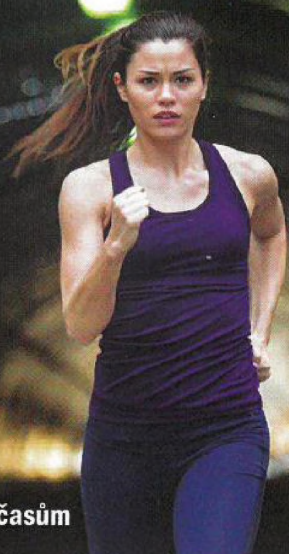


## 62 Rovinky

prostá cesta k rychlým časům



### 08 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na dotazy čtenářů

### 22 Tři tréninkové chyby

Odhalje v přehledných grafech

### 24 Regenerační běh

Jak zlepšit tvou výkonnost?

### 32 Moira Stewartová

Rozhovor s elitní běžkyní

### 36 Únorová rozcestí

Jak nasměrovat svůj trénink

### 40 Uvolni svaly a buď šťastný

Reportáž z netradiční masáže

### 44 Běžecké skupiny

Kde si najdeš kamarády?

### 48 Tajemství Ájurvédy

Trénink podle východní moudrosti

### 52 Nakopni chemii svého těla

Výživou k lepší výkonnosti

### 58 Přelsti jo-jo efekt

Jak zhubnout natrvalo

### 60 On Cloudventure Waterproof

Test trailové objemovky

**67 Jizerská 50**  
Čtyři příběhy z bílé stopy

### 70 Můj život s běžcem

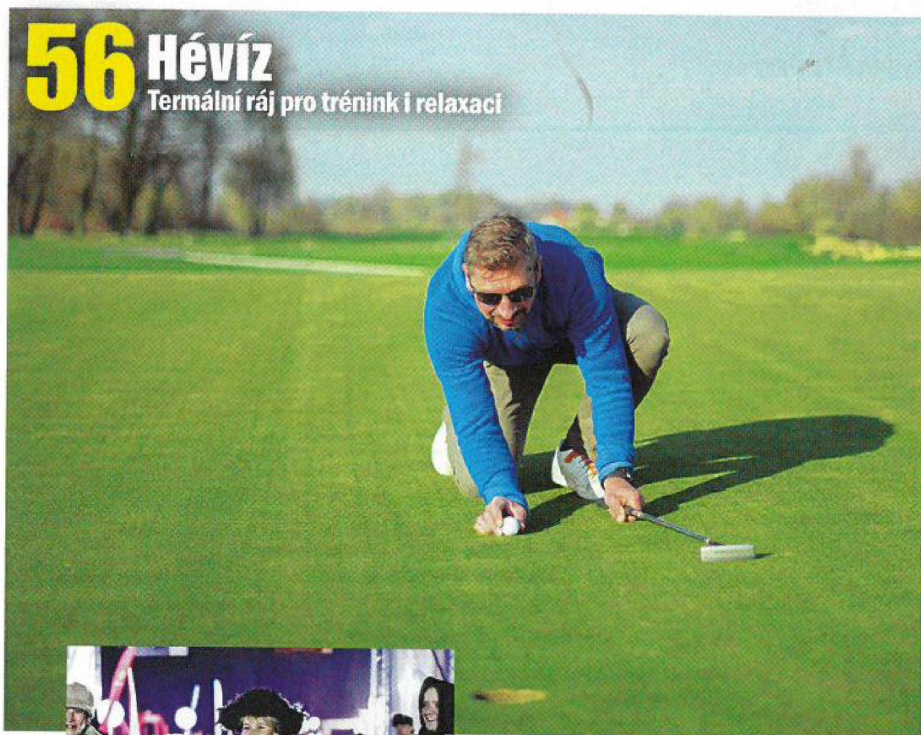
Inspirativní pohled neběhající manželky

### 72 Zimní výbava pro běžkyně

Tipy na oblečení i kosmetiku

## 56 Hévíz

Termální ráj pro trénink i relaxaci



### 74 Plavání pro triatlonisty

Přehled tréninkových prostředků

### 88 Mapová technika

Trénink orientačního běže

### 97 Únorová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout