

34 David Vaš

Rozhovor nejen o přípravě v Keni

10 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na dotazy čtenářů

24 Najdi své fatmax

Tajemství úspěšného hubnutí

36 Desítka jako výzva

Jak na ni natrénovat?

40 Dýchání a držení těla

Překvapivé souvislosti v těle

48 Když chceš zrychlit, zpomal

Rozhovor se sportovním lékařem

52 Bakterie nejsou nepřátelé

Jak podpořit střevní mikrobiom

56 Salomon Speedcross 5

Test žhavé novinky do měkkého terénu

62 Císařské hory

Terén pro běhání i na běžky

64 Návrat zimních spáčů

Jak trénovat po delší pauze

66 Novinky v běžkové výbavě

Postřehy z veletru ISPO v Mnichově

74 Niceboy X-fit GPS

Test sportovního náramku

44 Sporttestery

Jak vybrat ten pravý?

78 Plavání pro triatlonisty

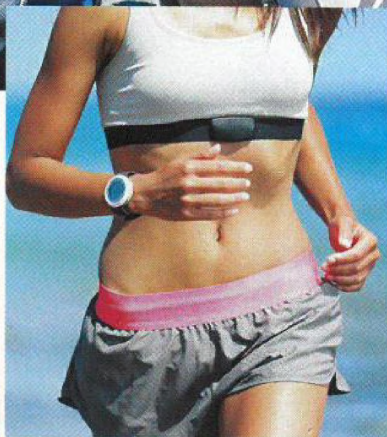
Jak trénovat před závodem?

82 Helena Karásková

Rozhovor s elitní terénní triatlonistkou

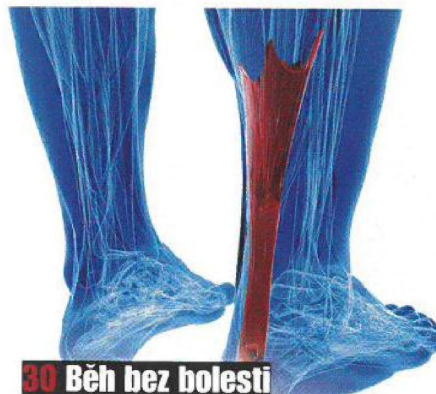
26 Maratonská matematika

Zásady tréninku v číslech



75 Jarní detox

Odstraň z těla toxiny



30 Běh bez bolesti

Cviky na problémy s achilovkou

86 TOP běhy 2018

Vyhlášení nejlepších loňských závodů

90 Orientácká sezóna 2019

Jaké budou letošní vrcholy?

96 Březnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout