



30 Vychutnej si trail

Top tipy pro trénink i taktiku

16 Svalové fascie

Proč je o ně nutné pečovat?

18 Jak hubnout na jaře?

Bylinky, které ti pomohou

20 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na dotazy čtenářů

36 Na maraton každý víkend

Rozhovor s Mirkem Vostrým

48 Tréninkový deník

Proč je důležité si ho vést?

58 Když má běžkyně své dny

Jak trénovat a závodit při menstruaci

66 Ondřej Olšar

Rozhovor s triatlonovou nadějí

68 Od sportu k multisportu

Využij v triatlonu svou silnou disciplínu

72 Můj první orienták

Co tě čeká na prvním závodě?

74 Vendula Horčíčková

Jak se připravuje elitní orientačka?

76 Dubnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

42 Glutamát

Je nutné se mu vyhýbat?

78 Velký test bot

Hledáme silniční objemovku jara

84 Velký test bot

Hledáme silniční závodku jara

22 Maraton za dveřmi

Časté chyby měsíc před závodem



62 Vzhůru do sedel

Tréninkové motivy pro triatlon

26 Běh bez bolesti

Cviky na bolavý zadek



87 Velký test bot

Hledáme trailovou objemovku jara

92 Velký test bot

Hledáme trailovou závodku jara

96 Velký test bot

Hledáme minimalistickou botu jara