



## 52 Dovolená v běhu

Nejlepší destinace doma i v cizině

### 18 Rytmus pro tvůj krok

Co si pustit do sluchátek?

### 20 Rozcvička den před startem

Pět důvodů, proč je to dobrý nápad

### 30 Štefan Krč

Rozhovor s ultramaratonským veteránem

### 33 Saucony Kinvara 10

Test oblíbené tempové boty

### 40 Nízké překážky

Jak obohatí tvůj trénink?

### 42 Běh mi zachránil život

Příběhy žen bojujících s vážnou nemocí

### 46 Proč mi to neběhá?

Příčinu odhalí krevní rozbor

### 58 Vylad' hormony a zhubni

Hod' se do rovnováhy během i spánkem

### 64 Inspirace z jiných sportů

Jaké dovednosti ti možná chybějí?

### 66 Opravdové jídlo

Běžecká výživa pomocí přirozené stravy

### 72 Průvodce běžekou džunglí

Kdo ti pomůže a kdo chce jen prachy?

**70 Paula Radcliffe**  
Příběh maratonské superstar

### 76 Intenzita pro tři disciplíny

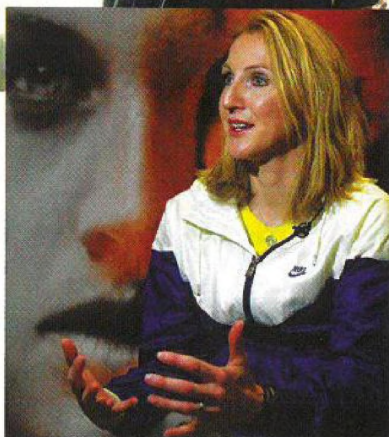
Jak řešit zátěž v triatlonovém tréninku

### 80 Trénink na poslední chvíli

Tipy pro začínající triatlonisty

## 48 Nezalézej do stínu

Průvodce adaptací na horko



**24 Běhej bez bolesti**  
Rehabilitace po výronu



**34 Svobodu pro nohy**  
Staň se bosoběžcem

### 86 Mistrovské závody jara

Momentky z maratonu, půlky i desítky

### 90 Městský sprint

Nová tvář orientačního běhu

### 96 Červnová termínovka

Tipy na nejhezčí závody