



42 Dráha tě zrychlí

Pravidla pro trénink na oválu

28 GPS malování

Vyběhej si svůj obrázek

30 Livigno Skymarathon

Reportáž z horského závodu

34 Fascinace běžící kostrou

V čem ti pomůže analýza z RunLab

38 Dodej běhu švih

Proč zařadit do tréninku švihadlo

40 Mizuno WaveKnit R2

Test silniční objemovky

46 Kilpi Irazu

Otestovali jsme běžecké kraťasy

48 Když chybí vůle, běháš moc

Jak trénovat podle nálady

52 Batoch nebo ledvinka

Hydratace z pohledu fyzioterapeuta

54 On Cloudstratus

Test novinky od švýcarské značky

57 Sláva nazdar výletu!

Pravidla běžecké turistiky

60 Více krve do svalů

K čemu je dobrý oxid dusnatý

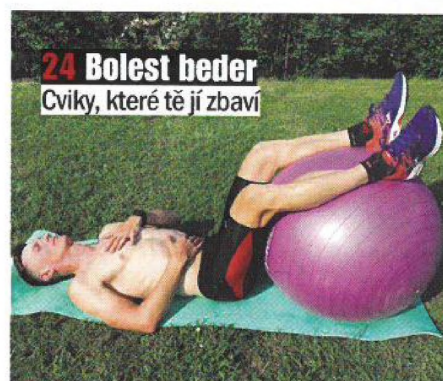
78 Ondřej Zmeškal
Nevidomý běžec a triatlonista

74 Regenerace mezi závody

Tipy od Petra Vabrouška

82 Proběhni depem jako vítě

Pravidla pro rychlé zvládnutí depa



24 Bolest beder

Cviky, které tě jí zbaví

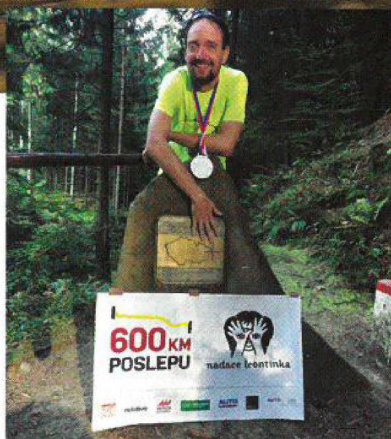
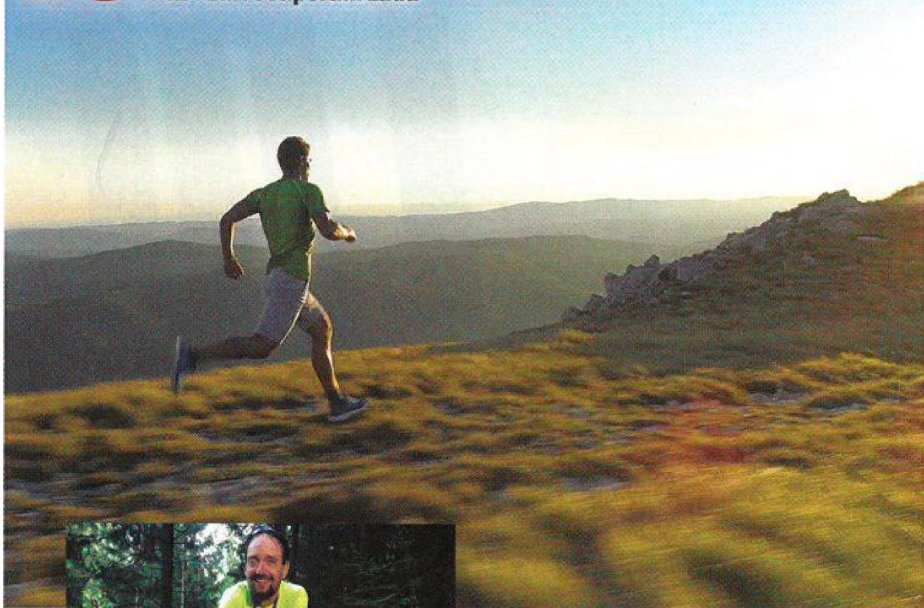


66 GPS hodinky

Průvodce jejich ovládnutím

20 Pravidla letní přípravy

Ukaž v září soupeřům záda



84 Momentky z Černé hory

Vrchařské MČR i ME veteránů

90 Orientácké tábory

Kam s dětmi o prázdninách

96 Prázdninová termínovka

Tipy na nejhezčí závody