

64 Zkus orienták!

Pravidla, trénink, závody

20 Cesty k rychlé desítce

Top trénink i závodní taktika

28 Intervalový trénink

Kompletní průvodce pro lepší výkon

32 MS v 24h Spartan Race

Reportáž Pavla Paloncýho

36 Jakub Zemaník

Rozhovor s elitním běžcem

42 Ze sedu k běhu

Rady pro správné sezení

46 Výživa na desítku

Co jíst při tréninku i závodě

50 Zhubněte do prvních závodů

2 kg za měsíc pro lepší časy

53 Návrat po pauze

Rady nejen pro začátečníky

56 Jedna ruka? No a co?

Příběh gladiátorky Petry

58 Zlepšete techniku na běžkách

Moderní trendy pro rychlost i radost

72 Michal Dvořák

Rozhovor s pořadatelem závodů

84 Paavo Nurmi

Vzpomínka na Létajího Fina

74 Winter Spartan Race

Zvládněte zimní variantu závodu

76 Z kopce – do kopce

Příprava na horské závody

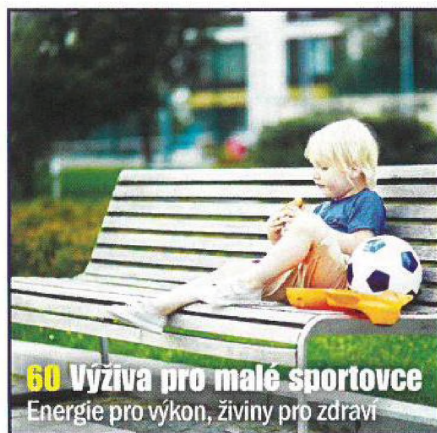
62 Jóga pro běžce

Zlepší zdraví i výkonnost



60 Výziva pro malé sportovce

Energie pro výkon, živiny pro zdraví



68 Na skialpy do Kaprunu

Zimní vysokohorská příprava



78 Plavání v triatlonu

Základní tréninkové prostředky

84 Březnové desítky

Kterou si vybrat na osobák?

88 Březnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout