



40 Lucie Maršánová

Rozhovor s elitní vrchačkou

22 Posilování mezi závody

Proč ho nevynechat ani v sezóně

24 Boty na funkční trénink

Proč do fitka nenosit běžeckou obuv

28 Momentky z veletrhu ISPO

Nejlepší novinky, které míří na trh

36 Maraton Dubaj

Reportáž z nejlépe dotovaného závodu

47 Na každém kroku záleží

Co si about mimo trénink?

50 Jak správně vrstvit

Průvodce běžeckou výbavou

52 Sbohem, flákoto!

Průvodce pro běžce – vegetariány

56 Můj první půlmaraton

Rady pro trénink i závod

56 Hlavní je dojít do cíle

Příběh gladiátora Josefa Žižky

62 Boty pro malé běžce

Správnou výbavou ke zdravému tělu

72 Začínáme s orientákem

Přehled závodních disciplín

84 Jarka Jehličková

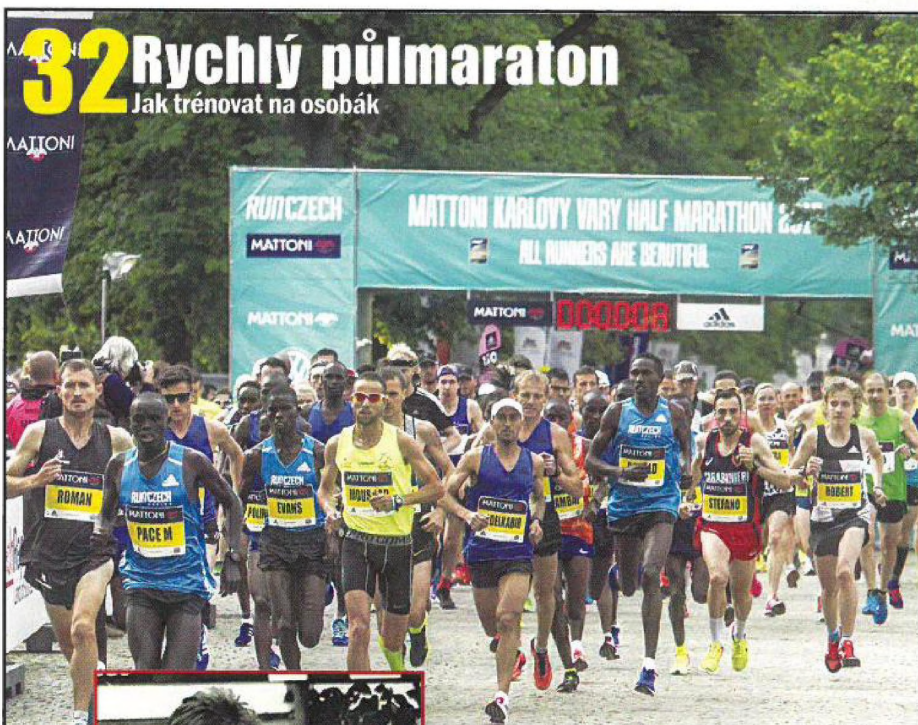
Zapomenutá rekordmanka

74 Tereza Janošíková

Rozhovor s nadějí orientačního běhu

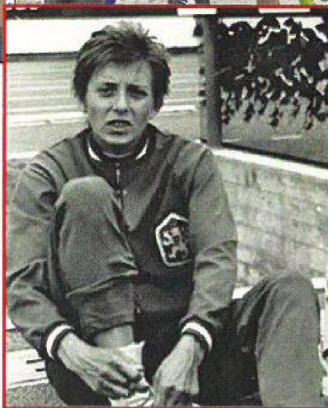
76 Vendula Frintová

Loňská královna triatlonu



32 Rychlý půlmaraton

Jak trénovat na osobák



44 Do Prokopáče!

Trasy v ráji pražských běžců

66 Baby on the Board

Seriál o běhu v těhotenství a po porodu



80 Cyklistika v triatlonu

Základní tréninkové prostředky

86 Závodíme na jaře

Jak vybírat a kolik toho stihnout

88 Březnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout