

52 Běhání v Apeninách

Proč jsou lepší než Alpy?

18 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na vaše dotazy

20 Kopec jako výzva

Jak být nahoře ještě rychleji

24 Trénujte a bavte se

Doplňkové sporty nejen na léto

26 Garmin Fenix 5 Plus

Otestovali jsme horkou novinku

28 Jak se obléct do horka?

Top trendy v materiálech a další tipy

40 Letní barefoot trénink

Jak s ním začít a nezranit se?

46 Bagheera Duffel Bag 60

Test sportovní tašky

54 Klouby bez bolesti

Pomoc hledejte ve své DNA

63 Síla a technika

Proč potřebují začátečníci posilovat?

74 Co (ne)mohou těhotné?

Posilování, plavání a sauna v těhotenství

76 Do sauny i v létě!

Proč vám pomůže lépe snášet horko?

94 Záhadná Houšťka

Rekordman mezi stadiony

78 Eva Vrabcová Nývtová

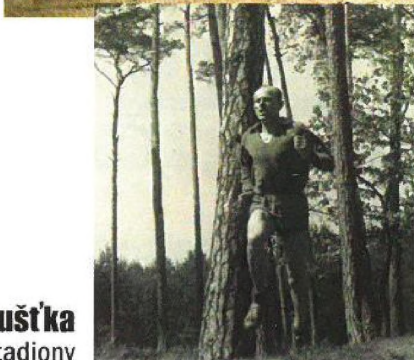
Rozhovor s elitní běžkyní

84 Orienták o prázdninách

Tipy na vícedenní závody

32 Dovolená jako soustředění

Vyměňte plážové lehátko za běžecké boty



36 Lenka Vacvalová

Herečka a ultramaratonkyně

48 Letní výživa a hubnutí

Mozaika tipů nejen na prázdniny



86 Radka Vodičková

Medaile z MS pět měsíců po porodu

88 Můj první závod

Průvodce pro triatlonové začátečníky

90 Triatlonová diagnostika

Co nám napověděly první závody?