



## 24 Dlouhý běh

Jak daleko, jak rychle, jak často

### 20 Poradna Pavla Nováka

Expert odpovídá na vaše dotazy

### 28 Pavel Vodička

Proč běží Evropou?

### 42 Garmin Vivoactive 3

Test dámského sporttesteru

### 44 Posezónní volno

Jak ho využít na maximum?

### 46 Tajemství regenerace

Proč je základem výživy a spánku?

### 54 Boty na podzimní trail

Vybírejte podle našich rad

### 56 Mýty o tepové frekvenci

Cesta k efektivnímu tréninku

### 58 Připraveni na běžky

Výbava do bílé stopy

### 61 Kolikrát týdně na trénink?

Manuál nejen pro začátečníky

### 68 Titus Ablorh

Rozhovor s ultramaratoncem

### 72 Suunto 9 Baro

Test nadupané novinky

### 52 Plogging Běháním k čistší přírodě

### 74 Ben Johnson

Největší dopingový skandál 20. století

### 84 Trénink na cyklotrenažéru

Proč může být lepší než na silnici?

## 32 Běh ve městě

Staň se králem ulic a chodníků



### 38 Nejlepší zimní traily

Kde běhat, když na horách nasněží?



### 78 Objemy v triatlonu

Jak zlepšit základní vytrvalost

### 90 Finále světového poháru OB

Čeští orientáči zářili v Praze i Českém ráji

### 94 Jak zvednout děti od tabletů

Dětské tréninky překážkových běhů

### 96 Listopadová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout