

32 Cesty k ultra

Kdy, kde, jak a proč ho běhat?

06 Poradna Pavla Nováka
Expert odpovídá na dotazy čtenářů

20 Cesta k uvolněnému běhu
Prodýchej stažená místa

28 Kristýna Dvořáková
Rozhovor s běžeckou kometou

38 To nevymyslíš!
Co tě může překvapit na ultra

50 Probud' hormon
Jak maximalizovat odezvu na trénink

56 Výbava na ultratrail
Co si zbalit na dlouhý závod

58 Hubneme o Vánocích
Zbav se stresu i pocitů viny

62 Připraveni na běžky
Výbava do bílé stopy

64 Půlmaraton
Historie a současnost oblíbené distance

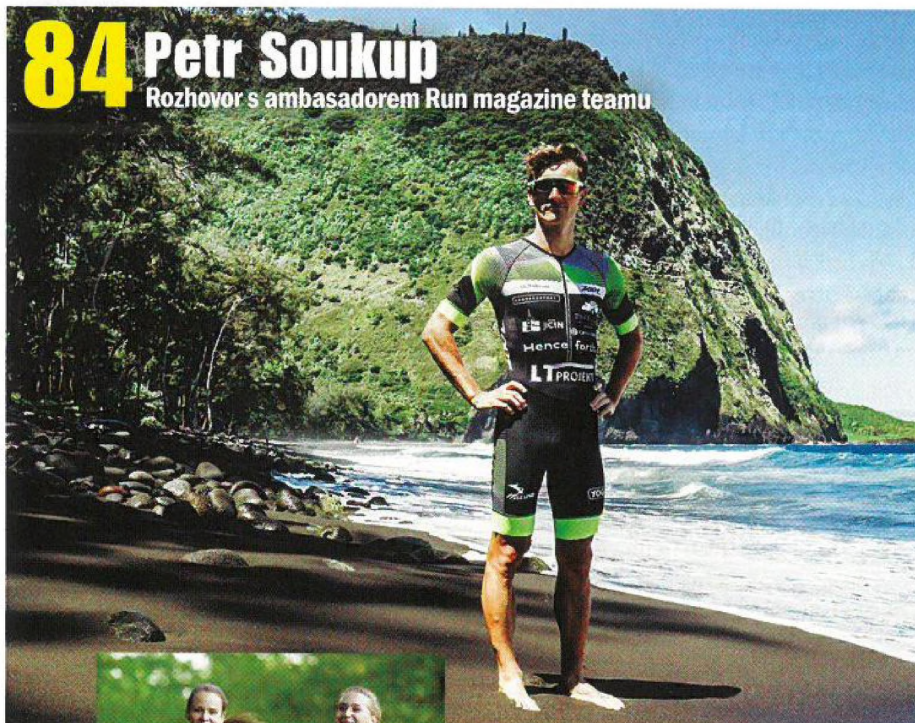
66 V zimě běhat nepřestávej!
Rady nejen pro začátečníky

72 Vánoční průvodce nákupy
Čím potěšit běžce pod stromečkem

46 Nečekané souvislosti
S čím ti pomůže fyzioterapie?

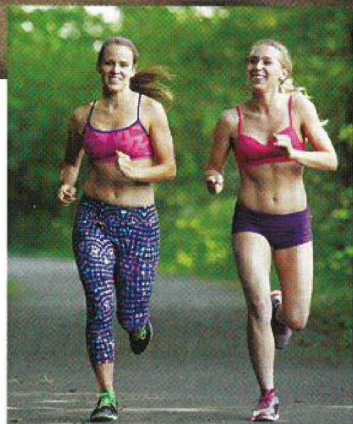
78 Výživa těhotné běžkyně
Jak dodat tělu vše, co potřebuje

80 Plavání pro triatlonisty
Cesta k dokonalé technice



84 Petr Soukup

Rozhovor s ambasadorem Run magazine teamu



22 Rychlost i v zimě?
Proč i teď trénovat kvalitu



42 Běžecké aplikace
Jak vybrat tu nejlepší?

92 Orientákvův rok
Trénink pro každé období

94 Trénujeme na OCR závod
Průvodce nejne pro začátečníky

96 Lednová termínovka
Závody, které by ti neměly uniknout