



58 Fenomén: Spartan Race

Seznamte se s překážkovými závody

06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

16 Zaujalo nás

Běžecké střípky, které stojí za pozornost

26 Desítka a maraton

Kam směřovat trénink na tu kterou trať

30 Péče o tělesnou schránku

Tipy na kvalitní regeneraci

37 Příprava do bílé stopy

Naučte se mazat běžky

42 Test: Audioknihy

„Čtete“ si při běhu

44 Jídlo jako móda

Nejnovější trendy ve zdravé výživě

48 Patálie z ultra

Když nemáte jídlo a pití

50 Začátečníci

Nejčastější otázky a odpovědi

54 Běh není jen pro gazely

Jak začít, když máte pár kilo navíc

62 Hubnutí

Předsevzetí nestačí, chce to motivaci

72 Exotické běhání

Inspirace z Karibiku a Indonésie

65 Se psem na běžkách

Vsaďte na bruslení

68 Triatlon

TOP 10 závodů podle Petra Vabrouška

22 Kidokai Running

Běhání zdravé, radostné a bez námahy



18 Simona Vrzalová

Návrat ve velkém stylu

34 Jak správně dýchat?

Cvičení na doma i trenažéry



76 Den s elitou

Vít Pavlišta: Běhám i do práce

78 Reportáž: Winter SkyRace

Zrození drsné legendy

80 Únorová terminovka

Závody, které by vám neměly uniknout