

38 Nejlepší volba pro intervaly Trénink na dráze

06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

20 Rozhovor: Zuzana Kocumová

O překážkových závodech i tanci

24 7 cest k rychlejším časům

Tipy na to, co vás (ne)zrychlí

32 Poslední ladění formy

Trénink na 10 km a na maraton

42 Prevence: Babské rady

Jak by běžecké bolístky léčily babičky

50 RunGirl: Odložte kabelku

Běžkyně by měla raději nosit batoh

52 Test: Oblečení Nessi

Oblékli jsme originální a funkční výbavu

54 Spartan Race

Jaké překážky vás čekají v závodech

57 Se psem na závod

Tipy na canicrossové závody a příprava

60 Běžecké seriály

Ucelené poháry napříč republikou

68 Den s elitou

Jak trénuje a žije Ondřej Fejfar

76 Inspirace

Jak se běhá
v Českém Švýcarsku

70 Můj první závod

Manuál pro začátečníky

73 Saucony Razor ICE+

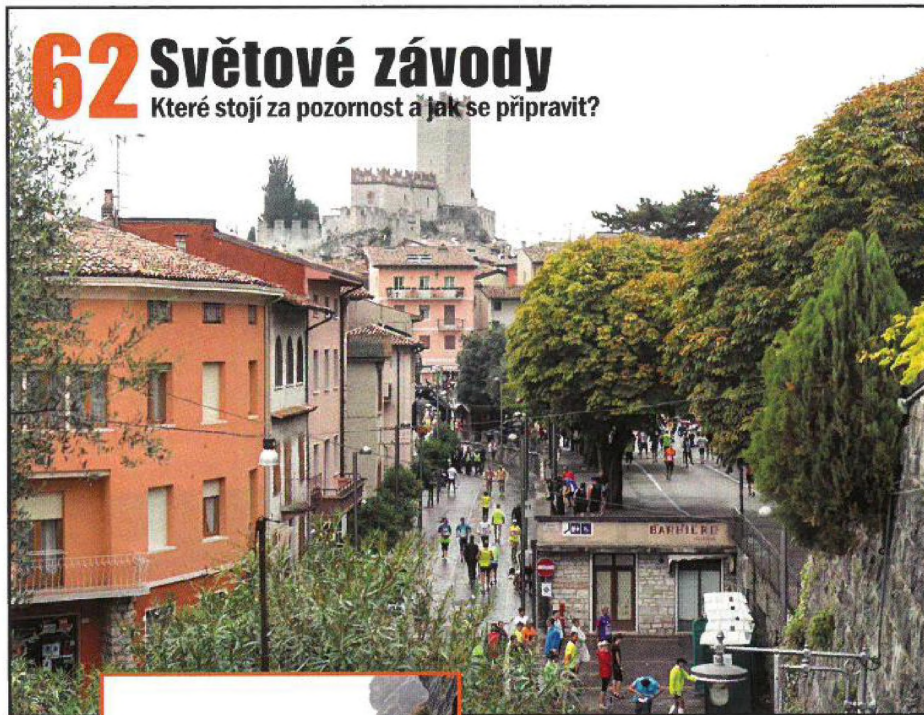
Test trailové obuvi do zimního počasí



28 Mažu, mažeš, mažeme Jak pečovat o pokožku běžce

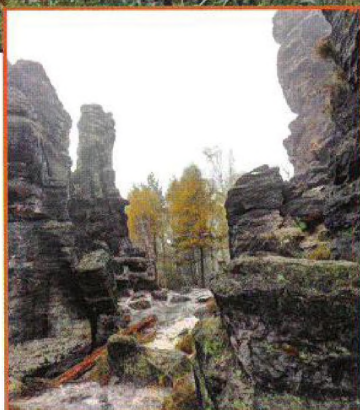
48 Běžec na CrossFitu

Cvičení pro sílu i psychickou odolnost



62 Světové závody

Které stojí za pozornost a jak se připravit?



74 Patálie z ultra

Když se pokazí výbava

80 Triatlon

Neopreny v kostce

84 Reportáž z garáží

Netradiční maraton o 64 kolech