



# 22 Zpátky na trati? Rozhovor: Jan Kreisinger

## 08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

## 12 Trénink

Zotavení po (prvním) půlmaratonu

## 26 Maraton se blíží

Naplánujte si závody i taktiku

## 34 Není desítka jako desítka

Jak je to s přesností délky tratí

## 38 Běžecké EKG

Prevence i přesnější řízení tréninku

## 41 Saucony Freedom ISO

Test univerzální silniční obuvi

## 46 Posilovna

Domácí cvičení

## 54 Výbava

Musí být nejdražší také nejlepší?

## 56 Začátečníci: Proč běháš?

Motivační situace běžeckého života

## 59 Fenix HL26R

Test čelovky určené speciálně pro běžce

## 60 Spartan Race

Běžecký trénink na překážkové závody

## 75 Canicross

Marcel Dučák a Katarína Vigodová

## 62 Hubnutí: jojo efekt

Vyhnete se lítání váhy

## 72 Den s elitou

Jak trénuje Kristiina Mäki

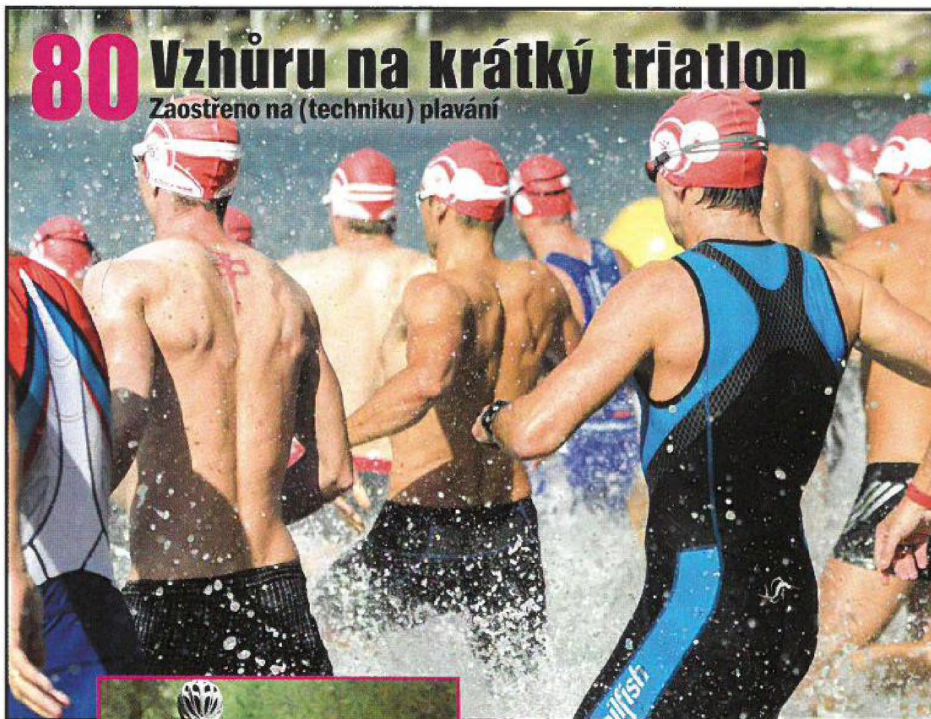


## 32 Vyberte si rychlý závod

Co určuje, jestli zaběhnete osobák

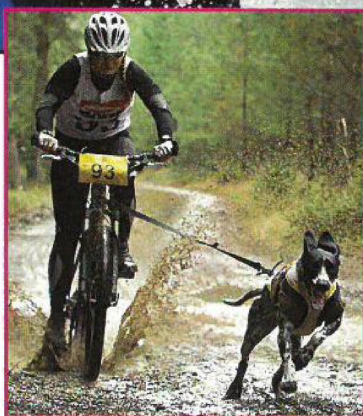
## 68 Rungirl

Velký průvodce pro těhulky



# 80 Vzhůru na krátký triatlon

Zaostreno na (techniku) plavání



## 78 Patálie z ultra

Když se chce spát

## 84 Neobjevené Toskánsko

Běhání v okolí Londy a San Godenza

## 88 Dubnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout