

## 22 Nejrychlejší Cech loňska na pětce Rozhovor: David Kučera

### 06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

### 26 Trénink

Od závodu k závodu

### 30 Test: Garmin Fenix5S

Oblíbené multisportovní hodinky

### 32 Nejžhavější high-tech trendy

Chytré hodinky i sluchátka a boty

### 36 Tréninkový deník

Je lepší papírový nebo elektronický?

### 46 5 údělů trenéra

Jak může pomoci + anketa s elitou

### 52 Test: Kiprun Cardio

Tričko se zabudovaným hrudním pásem

### 58 Test: Anita Sport

Podprsenka jako druhá kůže

### 60 Výbava

Kompresní doplňky (nejen) na maraton

### 62 Patálie z ultra: Hele slon!

Zvířata a halucinace

### 66 Den s elitou

Jak trénuje Eva Vrabcová Nýlvtová

### 76 Jak se běhá Jižní Korea – Tegu

### 69 Canicross

Vyberte si správného psa. Zn: Srdcem

### 72 Triatlon: Cyklistika

Trénink na krátký triatlon

### 40 Tréninkový plán

Jaký je ten pravý pro vás?



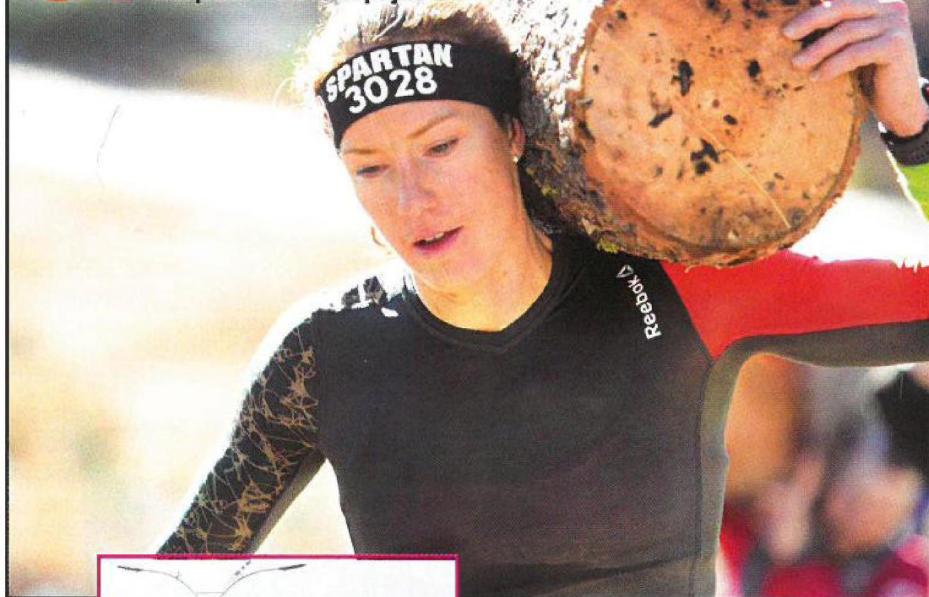
### 54 Posilovna

Efektivní elektrostimulace



## 64 Spartan Race

Bez posilování to nepůjde



### 80 Květnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

### 83 Nejlepší boty na asfalt

Velký test silničních novinek

### 95 Hledáme botu do terénu

Velký test krosových bot