



## 32 Proč táhne běh do oblak? Fenomén skyrunningu

### 06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

### 20 ASICS Noosa FF

Test závodek nejen na triatlon

### 22 Psychologie výkonu

Efektivní trénink začíná v hlavě

### 26 Trénink na 10 a 1/2maraton

Abyste na podzim zaběhli slušně

### 38 Co jíst po tréninku

Výživa se liší dle cíle i intenzity

### 44 Test nadupaných hodinek

Suunto Spartan Sport Wrist HR

### 46 Začátečníci

10 pravidel přirozeného běhu

### 56 Hubnutí

Rady na nejčastější hubnoucí chyby

### 60 Rungirl: Do hladka!

Léto se blíží, zatočte s chloupky

### 64 Den s elitou: Jiří Homoláč

Závodní den našeho nejlepšího vytrvalce

### 66 Patálie z ultra

Polní nemocnice

### 69 Canicross Jak trénovat se psem



### 72 Saucony Kinvara 8

Test povedených tempovek

### 74 7 pohoří: Drsná premiéra

Reportáž z nového závodu

### 40 Foam Rolling

Seznamte se s pěnovým válcem



### 50 Spartan Race

Pojpte běh a posilování



## 80 Inspirace: Jižní Indie

Proběhněte se tam, kde se zastavil čas

### 76 Trénink na krátký triatlon

Běh a výbava

### 84 Červnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

### 86 Minimalistická bota jara

Test bot barefoot a natural running