



44 Pozadí práce služebníků běžcových Srdeční záležitost: Vodič

08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

20 Hubnutí

Snižte stovky prázdných kalorií

24 Rozhovor: David Svoboda

S vítězem olympiády nejen o konci kariéry

28 Trénink podle pocitu

Naučte se naslouchat vnitřnímu hlasu

32 Test: Suunto Spartan Trainer

Prosby uživatelů vyslyšeny

40 Rituály a talismány

Jakou mají roli a potřebujete je?

43 Test: Saucony Triumph ISO 3

Parťák pro objemovou přípravu

48 Bylinářství pro běžce

Pomoc z přírody pro výkon i zdraví

52 Test: Salming Trail 5

Prověřili jsme univerzálny do terénu

54 Začátečníci: Chvátej pomalu

Návod na spokojenost běžeckého novice

58 RunGirl

Líčení na závod. Ano, či ne?

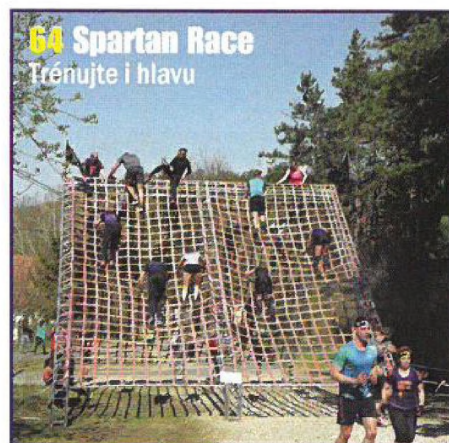
88 Historie: Mirko Grář

Pokořitel Emila Zátopka



34 Tréninkové školy

Vývoj tréninkových metod



64 Spartan Race

Trénujte i hlavu

84 Pohádkové Ramsau

Inspirace pro zimní běžkování



73 Běh se psem

3 kroky psí fyzioterapie

76 Triatlon

Trénink mezi závody

80 Reportáž: Zátopkova 10

Co nabídl nový závod v Lomené aleji?