



36 Systém TRX

Dynamické posilování nohou

06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

08 Rozběh

Zajímavosti i ze světa tréninku i závodů

10 Energie pro váš výkon

Tipy pro sportovní výživu

14 Úspěšné hubnutí

Rady k dosažení vysněné hmotnosti

16 GPS drawing

Vyběhjte obrázek do mapy

18 Pět běžeckých dilemat

Odpovědi z oblasti tréninku i závodění

24 Miloš Kratochvíl

Kam přijde, tam vítězí

32 Boty téměř neznámé

Přehled méně rozšířených značek

40 Hubneme před sezonou

Shodte 2 kg do prvních závodů

42 Únor bez zranění

Rizika tréninku v chladném počasí

54 Krajem prvních trampů

Běžecké trasy v Povltaví a Posázaví

58 Dopingový superskandál

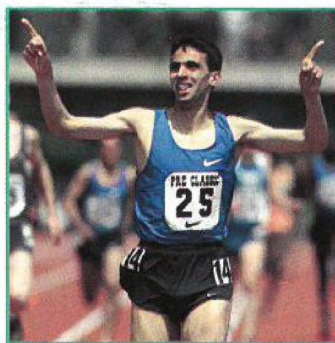
Pojedou ruští atleti na OH do Ria?

62 4 měsíce na půlmaraton

Tréninkový plán pro začátečníky

50 Bruslení na běžkách

Škola běžeckého lyžování

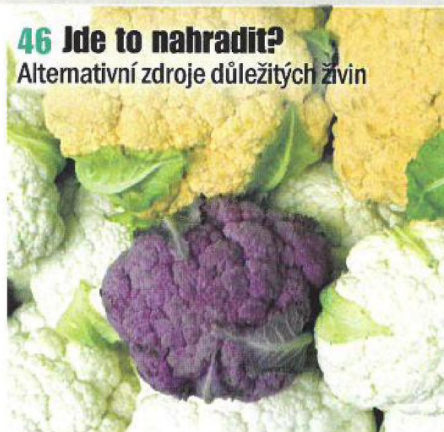


72 Hicham El Guerrouj

Cesta k unikátní olympijskému double

46 Jde to nahradit?

Alternativní zdroje důležitých živin



28 Trénink v předjaří

Zrychlujeme před závodní sezonou

66 Trénink v těhotenství

Běžecký průvodce měsíc po měsíci

74 Triatlet v posilovně

Silová příprava pro kolo, běh a plavání

80 Z vašich dopisů

S artrózou běhat jde