



58 Běh se psem

Seriál o tréninku a závodění
se čtyřnohým přítelem

06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

10 Rozběh

Zajímavosti ze světa tréninku i závodů

16 Hubneme nejen v běhu

Tipy pro shazování nadbytečných kil

18 Tajemství rychlosti

Rychlostní tréninky jsou o psychice

26 Trénink podle intuice

Můžete zahodit sporttester?

36 Jak se běhá na Ukrajině

Běžecký punk po stopách medvědů

40 Jarní detoxikace

Neohrozí vaši výkonnost?

50 Návrat po pauze

Když se znovu začíná téměř od nuly

54 Ve dvou se to lépe táhne

Mají ženy běhat ve skupinkách?

60 Suunto Ambit3 Vertical

Test nadupaného sporttesteru

62 Zátěžový test

Proč na něj vyrazit?

66 Šlápnete do pedálů

Cyklistický trénink triatlonistů

70 Praha – Brandýs

Pozvánka na nejstarší závod v ČR

72 Dubnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



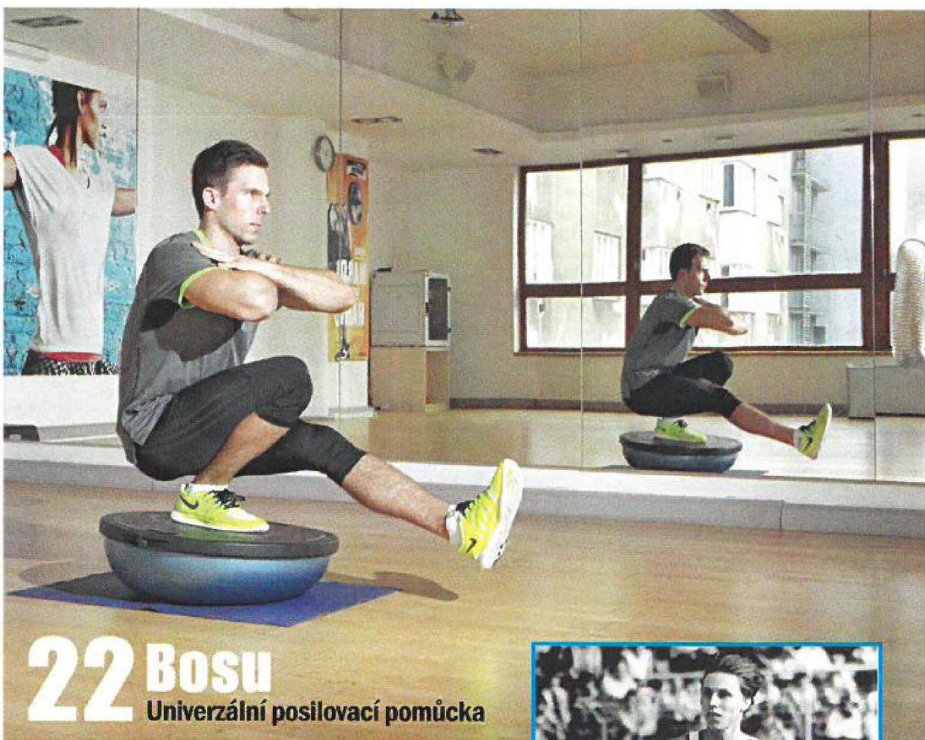
44 Muži vs. ženy

Mají se stravovat odlišně?



32 Tomáš Lichý

Naděje českého skyrunningu



22 Bosu

Univerzální posilovací pomůcka

76 Nejlepší boty na asfalt

Velký test silničních novinek

93 Hledáme botu do terénu

Velký test krosových bot



64 Marita Kochová

Navždy světovou rekordmankou?