

## 28 Škola extrémního běhu

Džungle jako běžecké peklo

### 06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

### 10 Rozběh

Střípky ze světa tréninku i závodů

### 16 Proč nebrat vážně BMI?

Tipy pro snazší hubnutí

### 18 Cesta k vítězství

Úspěšné závodní strategie

### 22 Eva Vrabcová Nývltová

Rozhovor s nejlepší českou běžkyní

### 26 Nessi Royal Butterfly

Test letního běžeckého oblečení

### 32 Garmin vivoactive Optic

Test nadupaných hodinek

### 34 Inspirace od legend

Tréninkové finesy českých trenérů

### 48 Podvádění na trati

Největší švindlíři běžecké historie

### 52 Nechutné tělesné funkce

Proč běžci prdí, smrkají a zapáchají

### 64 Vybíráme závodní boty

Co si obout na silnici i do terénu

### 72 Fit and Fat

Vážně potřebuju zhubnout?

### 68 Běžecká poprvé

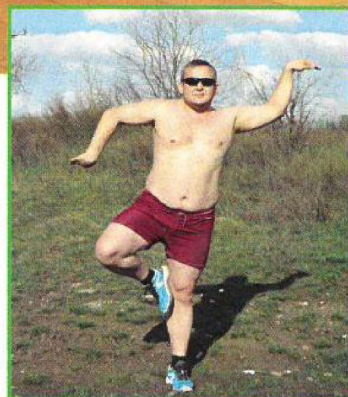
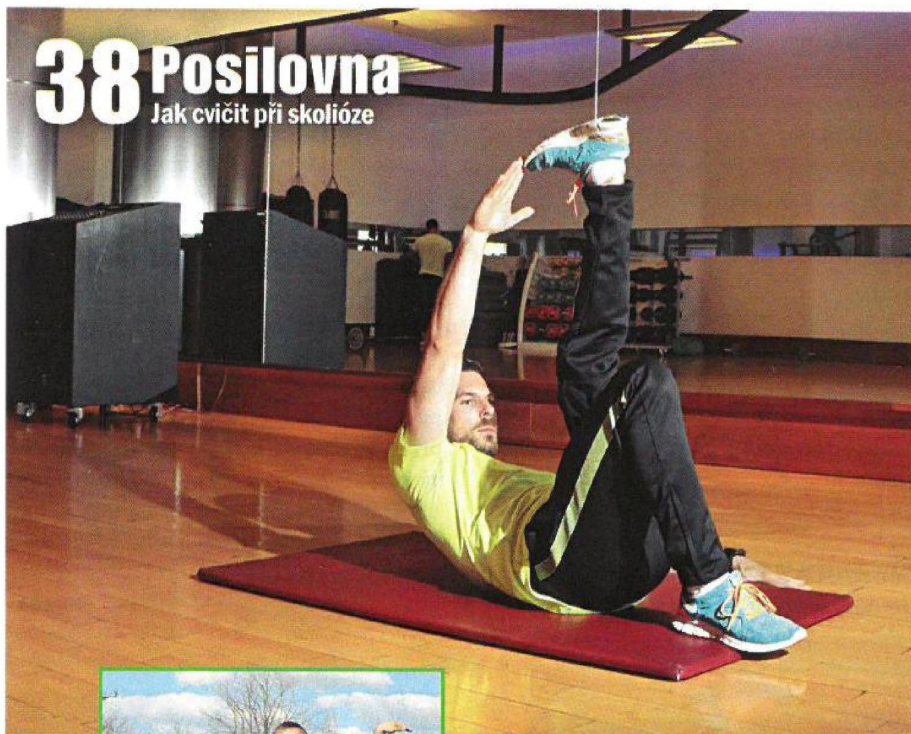
První výběh, první boty, první zranění...

### 76 Zraní se běžkyně častěji?

Specifika ženské běžecké techniky

## 38 Posilovna

Jak cvičit při skolióze



### 60 Sacharidy pro běžce

Sladký timing pro váš závod



### 57 Canicross

Pomozte psovi zvládnout dlouhý běh

### 80 Steve Prefontaine

Tragická smrt hvězdy atletických oválů

### 82 Na triathlon bez přípravy

Co si vyzkoušet předem a jak se vybavit

### 86 Červencová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout