

22

Rozhovor s Danem Orálkem

Neobyčejné zážitky z ultra

06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

14 8 tipů na cestu za závody

Aby cestování nepošramotilo výkonnost

18 Nejlepší letní tréninky

Tréninky, na které přes sezonu není čas

26 ASICS DynaFlyte

Test neuvěřitelně lehké obuvi

34 Jak rychle mám běžet?

Velký průvodce tréninkovými tempy

42 Salomon Sonic PRO

Test obuvi na rychlý trénink

44 Jak se běhá v Bělorusku

Běhání v lese i mezi vesnicemi

48 Detaily, na kterých záleží

Nač se zaměřit při koupi běžecké výbavy

52 Zdraví začíná od podlahy

Chodidla v širších souvislostech

62 Úspěch i zklamání

Reportáž z ME v Amsterdamu

64 Jak se bude běhat v Rio

Na co se těšit na letních hrách

66 Trénink pro 6 nohou

Plány pro psa i jeho páníčka



60 Výživou proti bolesti

Dietní chyby zvyšují riziko zranění

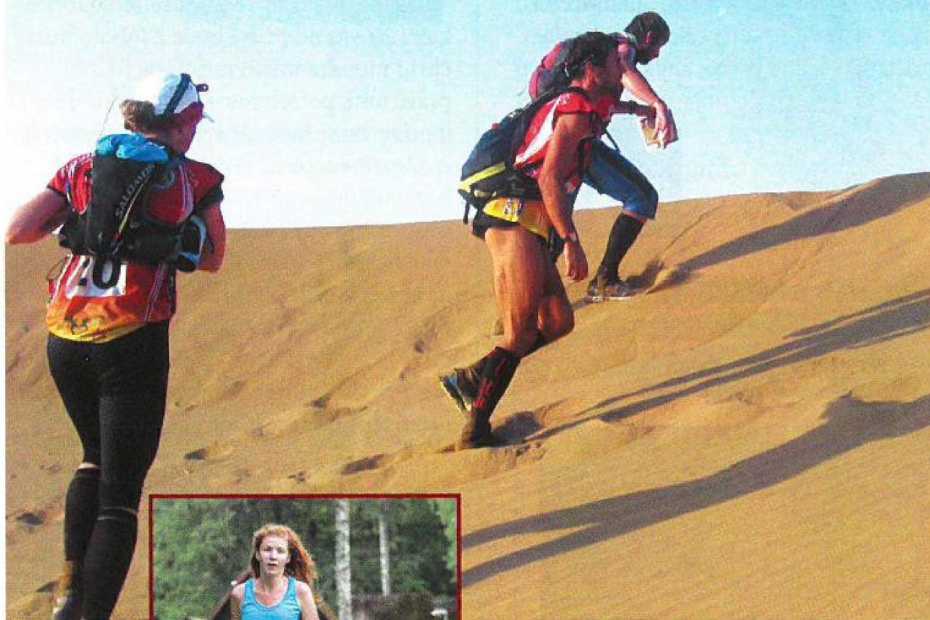


38 Posilovna

Využijte naplno přednosti velkého míče

28 Škola extrémního běhu

V poušti si držte písek od těla



70 Sledujte své pokroky

Kdy se to zlomí a přijde zlepšení?

80 Historie: Marion Jonesová

Z andělských výšin až na dno zapomnění

86 Srpnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout