



46 Tipy na pestré běhání od Víta Pavlišty Vzhůru do Jizerek!

08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

20 Zpomal! Zastav!

7 způsobů, jak umlčet vnitřní hlas

24 Nikola Bendová

Rozhovor s mladou atletickou nadějí

28 Newton Gravity V

Test bot pro vytrvalostní tréninky

30 Škola extrémního běhu

Objevte kouzlo běhání v noci

34 Eliofeel Kalenji

Test trailovek z Decathlonu

36 Přitažlivá desítka

Předvedte v září svou vrcholnou formu

44 Oděv do plískanic podzimu

Jak vyzrát na proměnlivou teplotu a bláto

52 Ovládněte svoje geny

Aktivitou genů ovlivníte i výkonnost

58 Saucony Hurricane ISO 2

Test bot pro dlouhé kilometry

60 Co dělat, když přijde bouřka

Nástrahy letního počasí

67 Michal Vokrouhlik

Daří se mu v běhu se psem i bez něj

70 Sprintem k vytrvalosti

Inspirujte se rychlostním tréninkem

62 Prospěšný fastfood

Kdy si dát hamburger bez výčitek



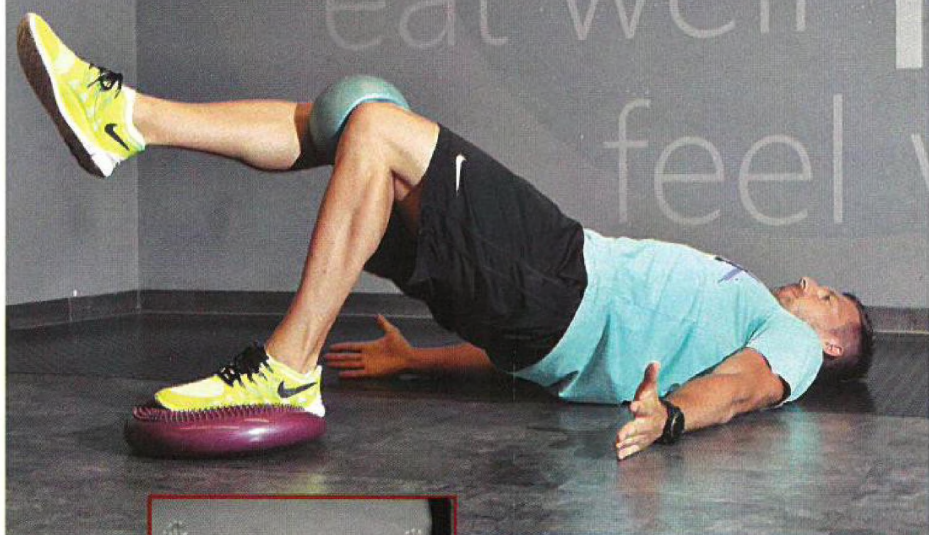
74 Program Whole30

Dodá vám energii a sebere kila



40 Posilovna

Cvičení při poranění a bolesti kolene



80 Grete Waitzová

Tleskali jí i na Strahově

78 Rungirl: na vysoké noze

Co udělají s nohami běžkyňe podpatky

82 Logistika prvního triatlonu

Podrobný manuál pro začátečníky

86 Záříjová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout