



22 **Nechci být na vrcholu ve dvaceti**
Jakub Smetana



34 **Zapojte koloběžku**
Výborný doplněk běžeckého tréninku



48 **Výživa**
V zimě nezahřeje jen horký čaj

06 **Novinky**

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

14 **Ved'te děti k pohybu odmala**

Prospěje to jejich svalům i disciplíně

18 **Běžecké wattmetry**

Mnohem lepší způsob řízení tréninku

26 **Hoka One One Speed Instinct**

Test trailových závodků

28 **Škola extrémního běhu**

Jak si poradit s podzimním terénem?

38 **Běh jako forma meditace**

Posuňte své hranice a buďte vyrovnanější

42 **Posilovna**

Důležitý strečink dolních končetin

46 **6 mýtů o zimní výbavě**

Co potřebujete do nadcházejících měsíců

58 **Barvy pro zdraví i výkon**

Červená vás zrychlí, modrá utlumí

66 **Abeceda doplňkových sportů**

Jak se ovlivňují různé aktivity – 2. díl

70 **Reportáž ze závodu**

Běh rodným krajem Emila Zátopka

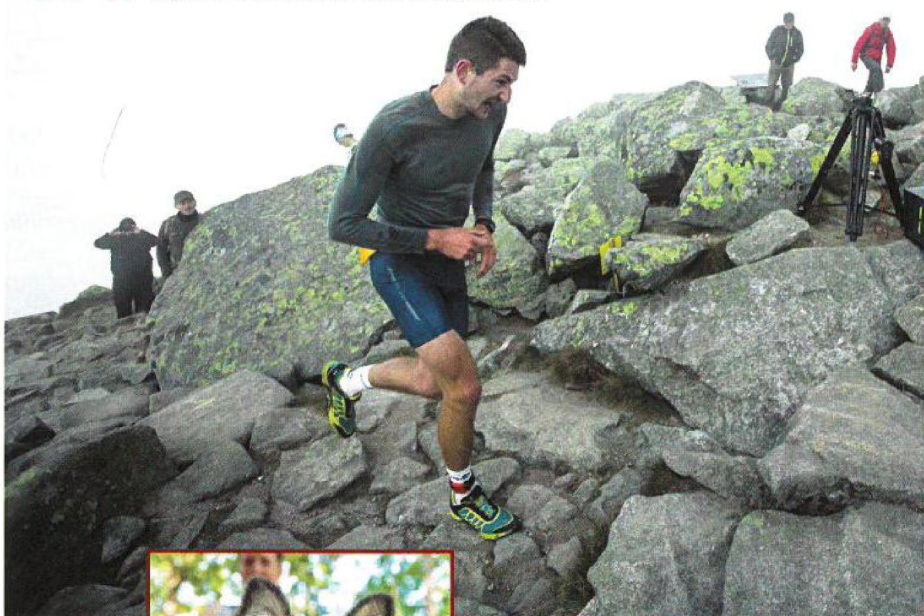
74 **Hubnutí**

Přibrat na zimu není nutnost

78 **Rungiri: Kotníkové ponožky**

Chraňte své achilovky před chladem

54 **Slovenské Tatry**
Ráj běžců, skialpinistů i rodin s dětmi



63 **Běh se psem**

Snažím(e) se, ale trápím(e) se

80 **Historie: Jozef Koščak**

Raději závodil, než trénoval

82 **Podzim triatléta**

Zařaďte zpátečku

86 **Listopadová termínovka**

Závody, které by vám neměly uniknout