



**80** Běžkyně roku: Když trénujete s láskou, tak to nebolí  
**Eva Vrabcová Nývítová**

**06 Novinky**

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

**12 5 potravin, které vynechte**

Co vám před tréninkem neprospěje

**18 Digitální revoluce**

Plusy a minusy chytrých zařízení

**22 Adéla Boudíková, Jiří Ročárek**

Dvojrozhovor s úspěšnými laufaři

**26 Výbava na běžky**

Co zvolit jako třetí vrstvu

**34 Zimní trénink**

Vběhňte do nové přípravy zlehka

**38 Samsung Gear Fit2**

Otestovali jsme chytrý náramek

**44 Největší omyly výživářů**

Spousta informací o stravě je jinak

**48 Spyridon MR Elite**

Test pětiprstáku Vibram do terénu

**50 Půlmaraton Amsterdam**

Ráj rychlých časů?

**54 RunGirl: Nohy do X**

Koutek nejen pro běžající dámy

**58 Prevence: Epigenetika**

Přinuťte makat své vytrvalecké geny

**65 Běh se psem**

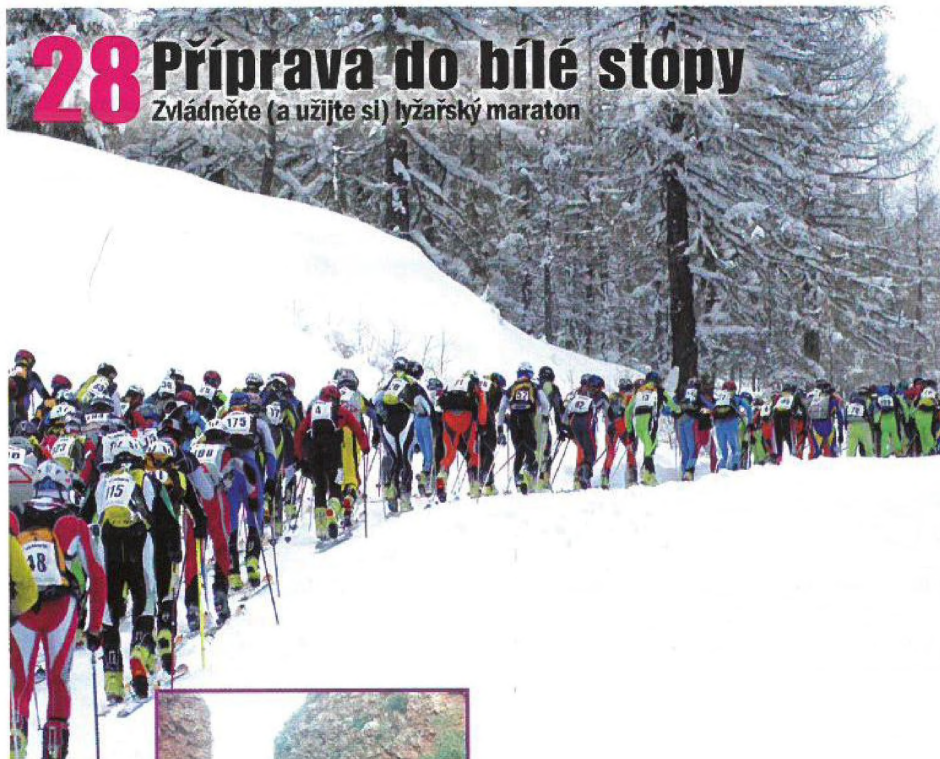
5 nástrah milované zimy



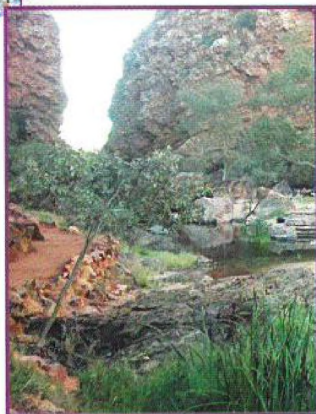
**32 Škola extrémního běhu**  
Sníh pro sílu, vytrvalost i techniku



**40 Posilovna**  
Strečink horní části těla



**28 Příprava do bílé stopy**  
Zvládnete (a užijte si) lyžařský maraton



**72 Jak se běhá v Austrálii**  
K protinožcům na mistrovství světa

**68 Kdy je čas na první maraton**

Neunáhlete se pod tíhou nového roku

**76 Triatlon: Zimní příprava**

Využívejte bazén, běžky a trenažéry

**82 Objev roku: Filip Sasínek**

Rozhovor s úspěšným mílařem