



72 Běhání s Keňany

Zápisky z dovolené v Itenu

8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

20 Fartlek

Treninkový prostředek pro každou úroveň

22 Vít Pavlišta

Vítězí navzdory zraněním

26 Dokážete běhat správně?

Test běžecké síly a pohyblivosti

30 Equipe Softshell Jacket

Vyzkoušeli jsme novinku od Salomonu

40 Fenomén půlmaraton

Treninkový plán pro hobíky i elitáky

50 Běžecké berličky

Co vám pomůže běhat bez bolesti?

54 Superkompenzace

Týden, který vás nakopne

62 Jak se běhá na Pálavě

Středomoří na jihu Moravy

66 Vyberte si svůj cíl

Malý průvodce pro začátečníky

70 Návrat zraněných hvězd

Čeští běžci míří na HME v Praze

76 Zlepšujte se v sauně

Jak horko působí na výkonnost?

78 Petr Hubáček st. a ml.

Trenérský zázrak z Vysočiny



56 Antioxidanty

Proč bychom je měli užívat?



42 Vyrazte na běžky

Unikátní trénink na půlmaraton



46 We Run Dubai

Reportáž ze závodu pod mrakodrapy

80 Bikila EVO WP

Test zimních pětiprstáků

84 Za rok na ironmana

Zvyšujeme běžecký objem

88 Zimní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



82 Stanislav Jungwirth

Dva světové rekordy z Houštky