

54 Jak se běhá v Bretani

Běžec gastroonomický průvodce

8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

18 Cíl je neurčitý

Jak běhat, když se nechystáte na závod

20 Egyptská inspirace

Vyzkoušejte pyramidový trénink

26 Tajemství maratonu

Tipy pro přípravu chrtů i prvoběžců

34 Běhejte ekologicky

Které materiály jsou přátelské přírodě?

42 Trénujte bez zranění

Chyby, kterými vaše tělo trpí

52 ASICS Gel-Nimbus 17

Test nové verze oblíbeného modelu

58 Proč znát svou $VO_2\max$

Hlavní ukazatel vaší vytrvalosti

62 Kolik kilometrů za týden?

Jak optimálně dávkovat trénink

66 HME v Praze se blíží

Největší atletický svátek české historie

69 Dafne Schippersová

Nizozemská sprinterská kometa

70 Běh s kočárkem

Jak vybrat ten pravý a jak s ním trénovat

74 Petr Vitner

Rozhovor s všestranným běžcem

38 The Spine Race

Reportáž z brutálního ultra



78 Nechte se změřit

Laboratorní balíček pro začátečníky

82 Za rok na ironmana

Zvyšujeme běžecský objem

86 Zimní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



46 Jak nenarazit do zdi

Nová pravidla maratonské výživy

22 Pavla Schorná Matyášová

Rozhovor s úspěšnou vrchařkou



80 Jozef Plachý

Reprezentoval na čtyřech olympiádách

