



50 Živiny za 15 minut
Rychlé recepty na regenerační výživu



26 Naboso a v kiltu
Rozhovor s Tomášem Zahálkou

36 Power Plate
Pomůže v návratu po zranění

8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

22 Stupňované běhy

Podceňovaná součást tréninku

24 Vezměte schody útokem

Jak zlepšit sílu a VO₂ max

30 Čtyřstovky 6x jinak

Varianty oblíbených intervalů

42 Rychlebské hory

Ztracený běžecký ráj

46 ASICS GEL-DS Trainer

Historie jedné boty

54 Od chůze k běhu

Průvodce pro úplné začátečníky

58 Holky bojují o vteřiny

Opravdu jsou ženy méně soutěživé?

62 Za rok na ironmana

Jak zvýšit specifickou tréninku

66 Florence Kiplagatová

Půlmaratonský rekord pokořen

68 Orientační běh

Proč byste ho měli vyzkoušet?

70 Dubnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

74 Velký test novinek

Silniční tréninkové boty

48 Běžecké vzlety a pády
Co přineslo halové mistrovství Evropy



83 Velký test novinek

Silniční závodní a tempové boty

89 Velký test novinek

Trailové tréninkové boty

93 Velký test novinek

Trailové závodní a tempové boty



60 Sebastian Coe

Britská středotratařská legenda