



34 Jak se běhá v Garganu

Ve znamení moře a trailu

8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

22 Trénink po maratonu

Rychle zregenerovat a zpátky do procesu

24 Připravte se na 5 km

Jak se poprat s laktátem

38 Překážkové běhy

10 tipů Jonathana Albona

44 Batohů není nikdy dost

Jak vybírat běžecké vybavení

48 ASICS GEL-FujiAttack 4

Test trailové novinky

50 Jak běžci plují tmou

Těžký život nevidomých závodníků

54 Rogaining

Tak trochu jiný orienták

58 Třírychlostní trénink

Průvodce pro úplné začátečníky

62 Vzhůru na Spartathlon

Deník ultramaratonce Radka Brunnera

64 Dýchejte správně

Dýchání pro výkonnost i zdraví

70 Najděte svůj fatmax

Ideální intenzita pro snadné hubnutí

74 Krásná i na trati

Jak se nalíčit na trénink i závod



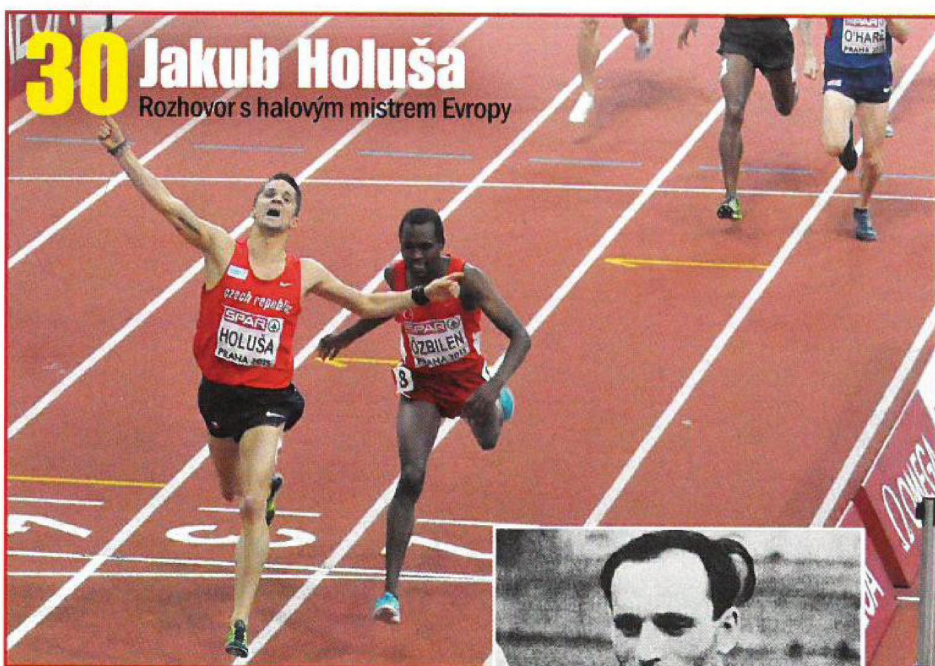
66 Energie pro trénink i závod

Co si zobnout před vyběhnutím na trať



40 Posilujeme s holemi

Cviky pro milovníky nordic runningu



30 Jakub Holuša

Rozhovor s halovým mistrem Evropy

76 Za rok na ironmana

Zvyšujeme objemy na kole

80 Květnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

84 Velký test novinek

Barefoot boty a natural running



72 Oskar Hekš

Běžec úspěšný, statečný a zapomenutý