



## 58 Jak sprintují vytrvalci

Trénink s Jerrelem Fellerem

### 24 Zaútočte na osobák

Závodní taktika na pětku a desítku

### 26 Pavel Dymák

Rozhovor s úspěšným půlmaratoncem

### 32 Trénink podle laktátu

Jak se zlepšit pomocí zátěžových zón

### 36 Pětka pod čtrnáct?

Pro české vytrvalce nedosažitelný cíl

### 44 Výbava pro horké dny

Oblečení pro letní trénink

### 46 Digitální detox

Nebud'te otrokem mobilních aplikací

### 48 Maratonská premiéra

Jak si ji užil boxer Lukáš Konečný

### 52 Garmin vívoactive

Test fitness náramku s GPS

### 54 Rázová vlna

Vyléčí vaše běžecké bolístky

### 62 Konečně běžím

Trénink pro začátečníky

### 66 Běhání v Pyrenejích

Nejkrásnější evropské trasy

### 70 Tomáš Petreček

Rozhovor s extrémním vytrvalcem

### 78 Puma RCVR Power Tight

Elastáky s funkcí kineziotejpů



### 74 Výživa malých atletů

Jak jim dodat energii a živiny

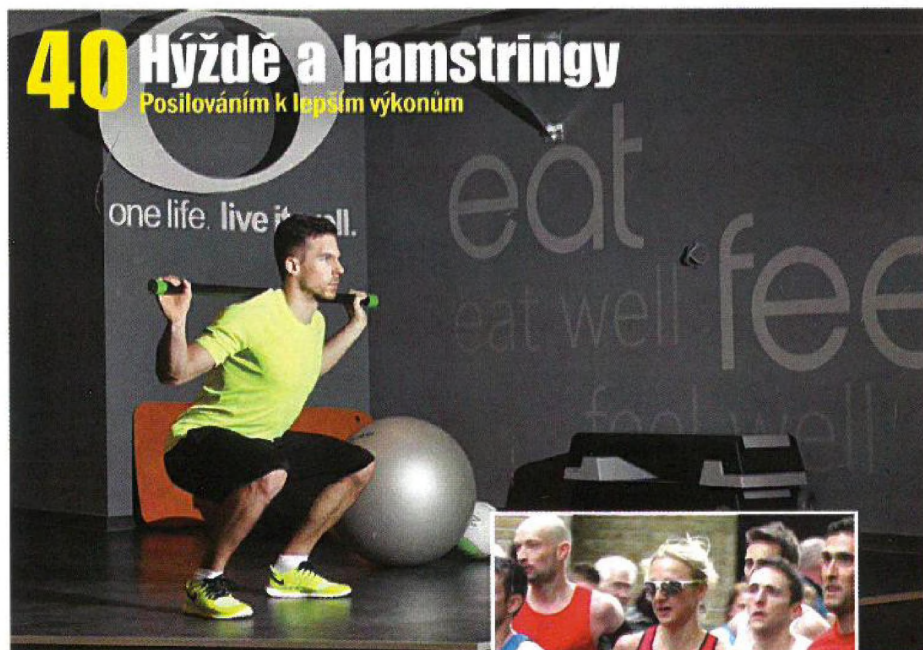
### 22 Běh v horách

Jak na něj připravit tělo?



## 40 Hýždě a hamstringy

Posilováním k lepším výkonům



### 82 Vlající hřiva na trati

Svědčí běh vlasovému porostu?

### 84 Za rok na ironmana

Ladíme na vysněný závod

### 88 Červnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



### 50 Paula Radcliffová

Poslední závod maratonské superstar