

58 Great Wall Marathon

Reportáž z legendárního závodu



44 Kineziotejpy

Podpoří léčbu i výkonnost



74 Běhání v Maroku

Z velehor do pouště

06 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na vaše otázky

08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

22 Letní trénink

Ukažte v září soupeřům záda

26 Viktor Röthlin

Rozhovor s mistrem Evropy v maratonu

30 Trénink podle legendy

Kde udělal Zátopek chybu?

34 Justin Gatlin

Velký návrat dopingového hříšníka

36 Inov-8 X-Talon 212

Excelentní závodní krosovka

48 Full Socks V2.1

Test kompresních podkolenek

50 Vltava Run

Reportáž z unikátní štafety

52 Namaž se a běž

Oleje, krémy, emulze, gely a spol.

64 Rychlost pro začátečníky

Když už pomalé běhy nestačí

68 Energie do batůžku

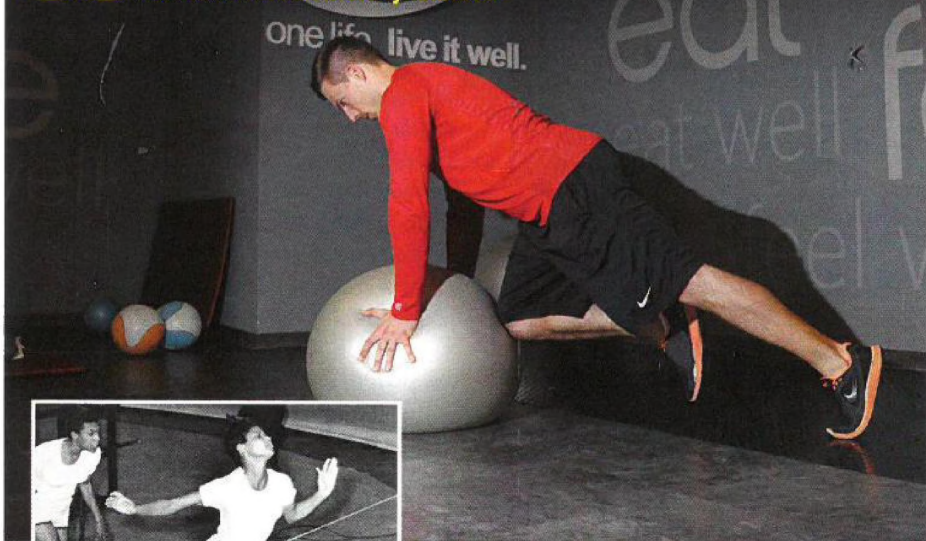
Výživa na dlouhé běhy

78 Jiří Přidal

Nejstarší účastník pražského maratonu

38 Nejlepší cviky na core

Posilováním ke skvělé výkonnosti



82 Běháním k sošné postavě

Jak hubnout a formovat postavu

84 Za rok na ironmana

Co udělat příště ještě lépe?

88 Červencová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

80 Wilma Rudolphová

Tři zlaté pro černou gazelu