

73 Šest tváří běhu

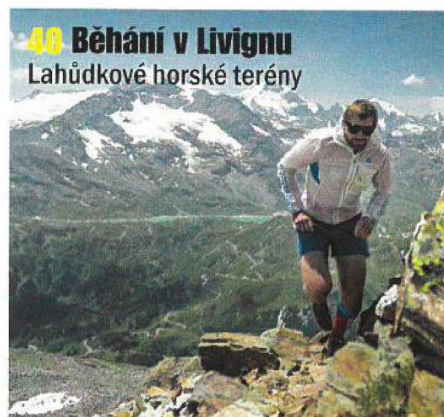
Speciál rozhovorů s osobnostmi:

Jan Procházka, Tereza Janečková, Jan Suchomel,
Jan Škrabálek, Róbert Štefko, Petr Vabroušek



50 Výživa na míru

Co vyhovuje právě vám?



48 Běhání v Livignu

Lahůdkové horské terény

08 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na vaše otázky

10 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

16 Zdravý běžec

Rady pro prevenci i léčbu

20 Inspirace pro hubnutí

Tipy jak dosáhnout ideální váhy

22 Kruhový trénink jinak

Jak skloubit běh a posilování

24 Boty pro těžší běžce

Podpora a tlumení pod drobnohledem

26 Talent se dá zvýšit!

Jiný pohled na běžecké předpoklady

30 Trénink mezi závody

Zvyšujte výkonnost i v soutěžní sezoně

38 Pravda o laktátu

Kyselina mléčná není nepřítel

46 On Cloudster

Test novinky pro objemový trénink

48 Svalová zranění

Jak se jim vyhnout a jak je léčit

54 Rozcvičení před startem

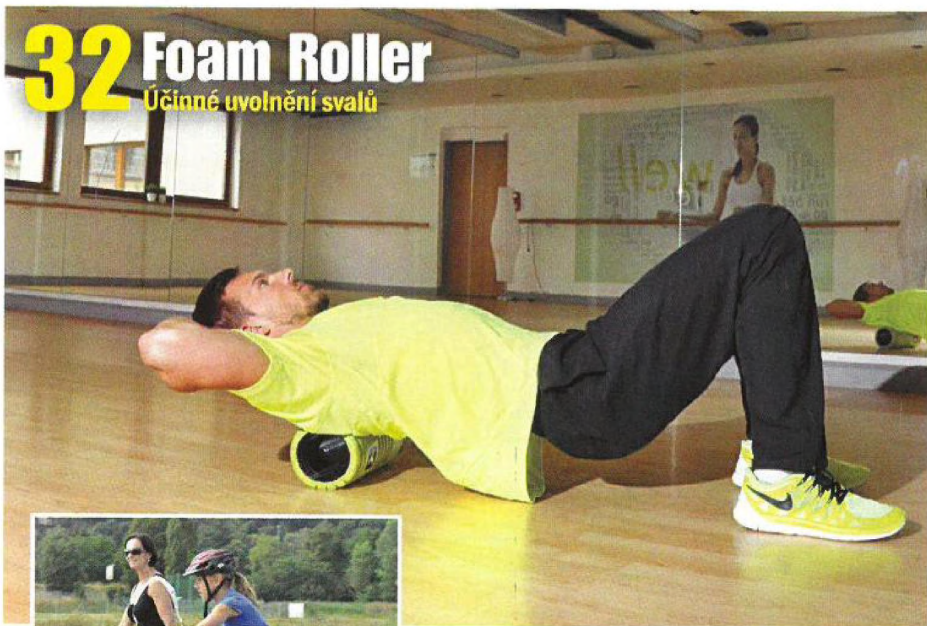
Rady nejen pro začátečníky

58 Stefano Baldini

Poslední maratonský triumf Evropana

32 Foam Roller

Účinné uvolnění svalů



64 Touha po miminku

Jak ovlivní vaši běžeckou kariéru?

66 Triatlonové září

Na duatlon, nebo na běžecké závody?

70 Záříjová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

60 In-line bruslení

Proč ho zařadit do tréninku?