



44 Spartathlon 2015

Reportáž Radka Brunnera

08 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

20 Runner's high

Cesta k běžecké euforii

22 Trénink jako stres

Jak správně dávkovat regeneraci

24 Jan Francke

Od triatlonu k drsnému ultra

34 Fenix HL23

Test běžecké čelovky

36 Trénink a imunita

Proč laktát škodí a klus prospívá

48 Tréninkové vs. závodní

Jak vybírat trailové boty

50 Zatočte se záněty

Kdy nám pomáhají a kdy škodí

54 POWERbreathe

Test pomůcky k posílení dýchacích svalů

60 Trénink v bílé stopě

Rady a tipy Lukáše Bauera

64 Živiny pro celé tělo

Specifické potřeby orgánů a tkání

72 I v zimě se běhá

Proč právě teď zvýšit tréninkové úsilí

76 Premiérové mistrovství

Reportáž z MČR v nordic runningu



68 Bílé karpáty

Trasy pro syčravý podzim

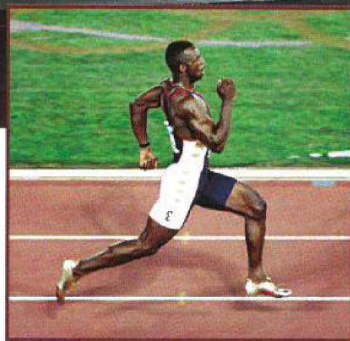


28 Abeceda

Návod na běžecká cvičení

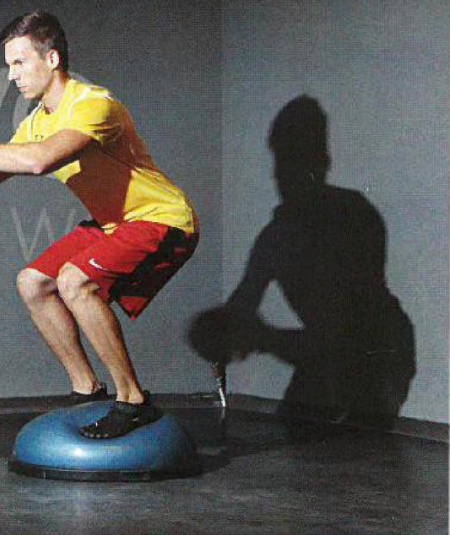
40 Zvyšte výbušnost

Nejlepší posilování pro běžce



80 Michael Johnson

Král neobvyklé kombinace tratí



78 Když chlap žárí na běh

Jak najít u partnera podporu?

82 Plavání pro triatlonisty

Nejlepší tréninky pro každou úroveň

86 Listopadová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout