



54 Polykači kilometrů

Kdy se běh stává závislostí?

20 HIIT vs objemový trénink

Co je v přípravě důležitější?

32 Brixen Dolomiten Marathon

Reportáž z horského závodu

36 Trénink a práce na směny

Jak přizpůsobit tréninkový plán

40 Spolujízda na závody

Proč je to dobrý nápad?

42 Prodlouží ti sport život?

Proč může být tenis lepší než běh

44 Suunto 5

Test sportovních hodinek

50 Tajemství puchýřů

Co vypovídají o tvém těle?

58 Děti a závody s dospělými

Proč to není dobrý nápad?

66 Salming Greyhound

Test silniční objemovky

70 Jak zmírnit bolest svalů

Nápady pro rychlejší regeneraci

76 Proč mě trénink nebaví?

Tipy nejen pro začátečníky

61 Strava bez lepku

Pomůže ti k lepším výkonům?

78 Trénink a sociální síť

Tipy od Petra Vabrouška

82 Rychlé zlepšení na kole

Tipy pro závěr sezóny



24 Ostruha patní

Cviky, které tě jí zbaví

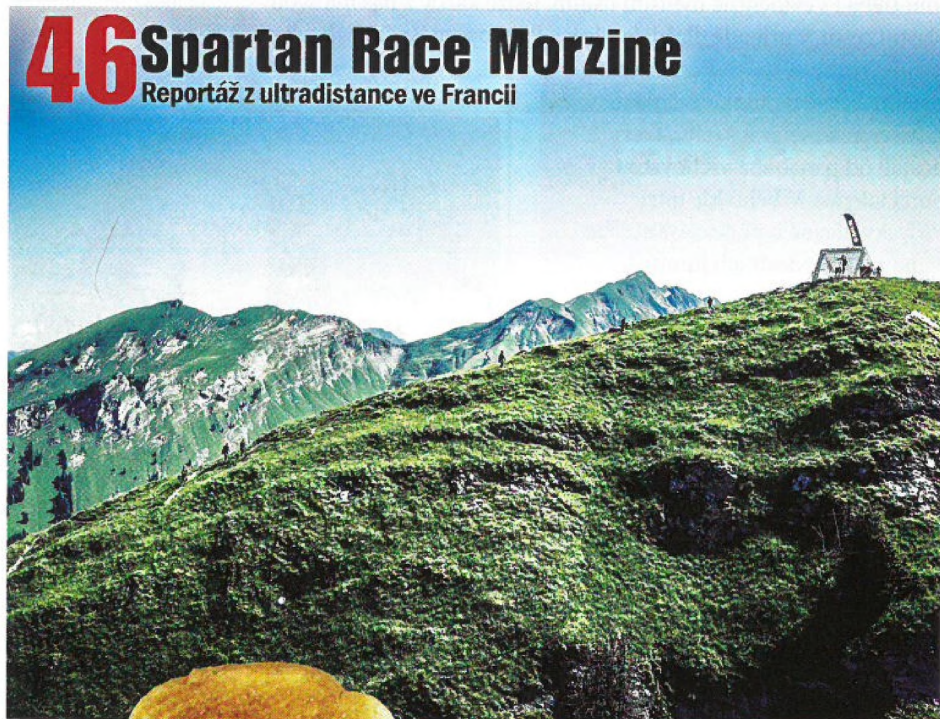


28 Michal Činčiala

Rozhovor s ultramaratoncem

46 Spartan Race Morzine

Reportáž z ultradistance ve Francii



86 Momentky z vrchařského ME

Zlaté překvapení Barbory Havlíčkové

92 MTBO

Zkus orienták na kole

96 Žárijová termínovka

Tipy na nejhezčí závody