

42 Jahorina Trail

Závod poslední evropskou divočinou



22 Bolesti třísel

Cviky a tipy pro nápravu

26 Partneři elitních běžců

Jak žijí a proč by neměnili?

30 Běh do práce

Jak z něj udělat efektivní trénink?

36 Běžecký žebřík

Chytrá pomůcka pro lepší koordinaci

46 Jan Pernica

Rozhovor s trenérem filmového Zátopka

48 Fascie

Skutečná příčina tvých bolestí

50 CEP NightTech

Test kompresních podkolenek

62 Ketony pro běžce

Jak ti pomohou zlepšit výkonnost?

64 Vyber si svůj cíl

Pravidla běžeckého plánování

70 Menstruační kalíšek

Top pomůcka i pro běžkyne

74 Triatlonová poradna

Tipy od Petra Vabrouška

56 Trénink dětí

Proč nemají běhat jako dospělí?

78 Lukáš Vrobel

Rozhovor s šéftrenérem triatlonové repre

82 Konec sezóny je tu

Tipy pro triatlonový trénink

18 Sprint pro maratonce

Rychlostí k lepší vytrvalosti



38 Zátěžové testy
Které mají smysl?



52 Jizerská 50
Podzimní příprava „na suchu“

86 Radka Churaňová

Rozhovor s rekordmankou na 24hodin

92 Na závod do ciziny

V čem to bude jiné než doma?

96 Zářijová termínovka

Tipy na nejhezčí závody