

26 Soustředění v horách

Jak zvedne tvou výkonnost?



22 Hallux valgus

Cviky a tipy pro nápravu

33 Ondřej Velička

Rozhovor s ultramaratoncem

36 Kdy je čas na zrychlení?

Tipy pro začátečníky

40 Zátěžové testy

MOXY a mySasy

48 Maraton Nice

Reportáž ze závodu

50 Vít Schlesinger

Rozhovor s mentálním koučem

54 Kilpi Vernon

Test zateplené vestobundy

56 Pomoc, mám sádro!

Jak se udržet ve formě

58 Lemkowyna ultra trail

Reportáž ze závodu?

72 Vydrž, bude tombola!

Malý běžecký fejton

75 Fasciální manipulace

Hledáme kořeny bolesti

44 Běžecké selfie

Jak ho správně nafotit?

84 Luboš Bílek

Král triatlonových trenérů

86 Běžecké hvězdy roku

Komu se letos dařilo?

18 Běh na pásu

Kdy to dává smysl?

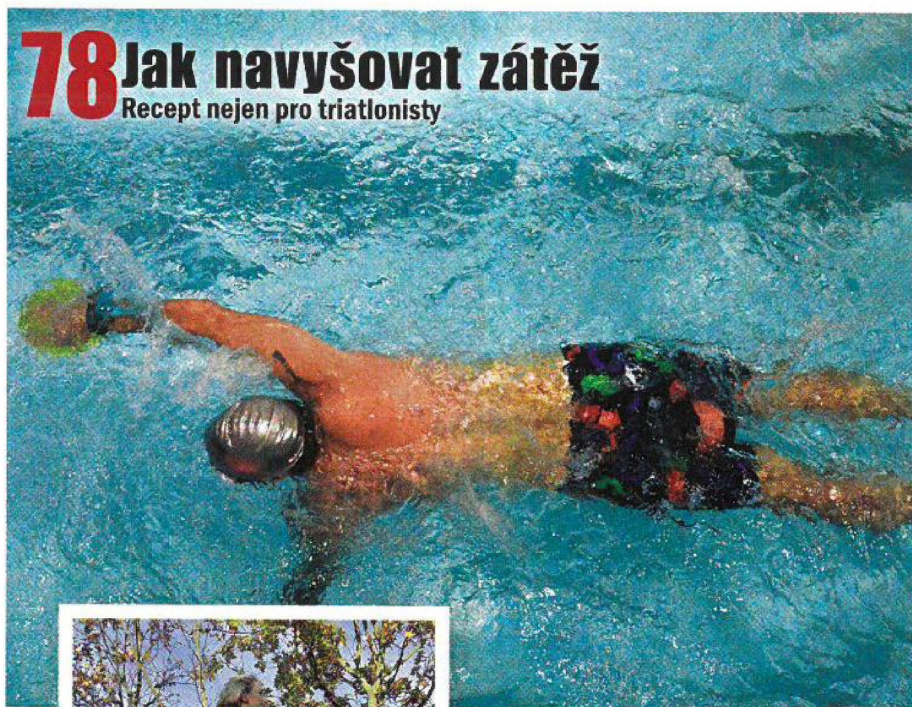


62 Jizerská 50

Na sněh aspoň o víkend

78 Jak navyšovat zátěž

Recept nejen pro triatlonisty



90 Lyžařský orienták

S mapou do bílé stopy

94 24hodinovky

Extrémní závody s překážkami i bez

96 Termínovka na přelom roku

Tipy na nejhezčí závody