

56 Running Cheff

Nejrychlejší šéfkuchař v ČR



12 Příběh fotky

Plus rozhovor s Honzou Dvořáčkem

24 Testovací desítky

Kterou vybrat a co od ní čekat

28 Osobák každý rok

Pravidla dlouhodobého růstu výkonnosti

38 Přirozený běh

Seriál o běžecké technice

46 Ergonomie běžného dne

Průvodce od budíčku po večerku

48 ISPO Mnichov

Střípky z prestižního veletrhu

56 Aftershokz Aeropex

Test sportovních sluchátek

64 Salming Enroute 3

Test silniční objemovky

66 Přibírám i z vody

Lze tloustnout, když jíš málo?

72 Běžím pro osobák

Tipy na rychlé závody

76 Sportovní dovolená s dětmi

Kam letos vyrazit?

94 Děti a OCR

Proč krotit rodičovské ambice?

80 Tary

Rozhovor s parkouristou a youtuberem

85 Jaro volá do sedel

Cyklistika pro triatlonisty



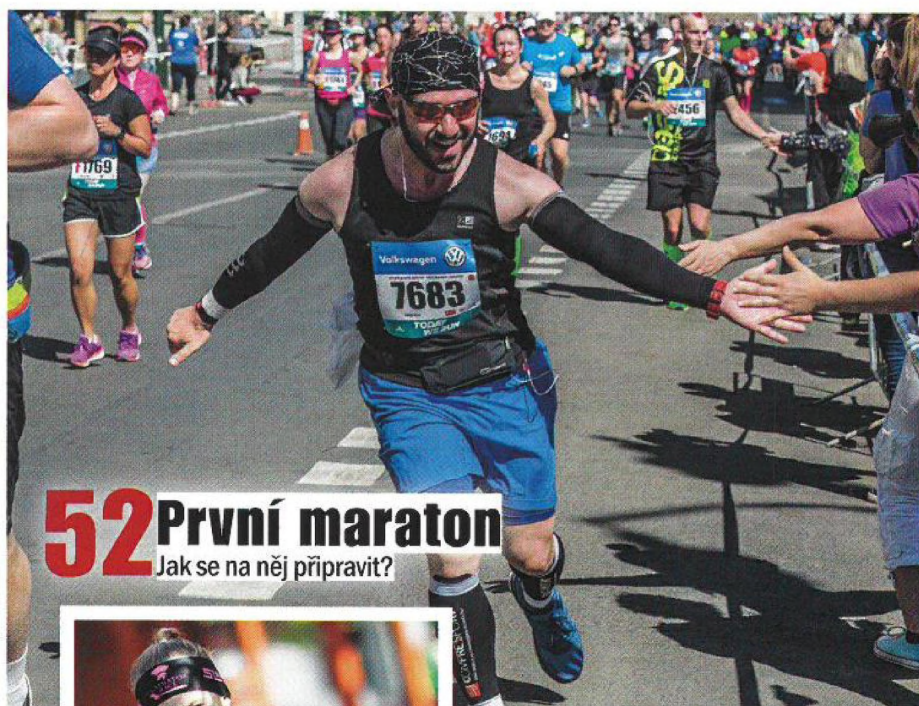
82 Chuchelský háj

pro běžce ráj



42 Na závod v dešti

Výbava na trať i na rozsvičku



52 První maraton

Jak se na něj připravit?



88 TOP závody roku 2019

Kde se běžcům nejvíce líbí?

92 Proč zkusit orienták

20 nejdůležitějších důvodů

96 Termínovka na březem

Tipy na nejhezčí závody