

26 Tempař nebo finišer?

Závodní taktika na míru



08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

12 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

14 Trénink a koronavirus

Jak přizpůsobit přípravu?

22 Maratonská zed'

Tipy, jak do ní nenarazit

30 Eduard Kubelík

Rozhovor se sprinterskou nadějí

34 Ladíme formu

Jak chytře snižovat zátěž

38 Náklon trupu

2. díl seriálu o přirozeném běhu

42 Dřep

Posiluj zdravě a efektivně

50 Prostudování trati

Co si zjistit, než vyrazíš na závod

64 Smell Well

Test vychytávky proti zápachu bot

74 Bosá radost z pohybu

Cesta k barefoot běhu

56 Maratonská energie

Výživa pro den D

82 Tereza Zimovjanová

Rozhovor s elitní triatlonistkou

85 MČR v hale 2020

Nejhezčí běžecké souboje



46 Ortézu? Radši ne
Pomůcky proti bolesti



68 Veteránská atletika
Rozhovor s Jiřím Brychtou

76 Závodní tempo v tréninku

Tipy pro přípravu triatlonisty



90 Mentální příprava v OB

Jak orientační trénují hlavu

92 Jak se dělá závod?

Zákulisí malých OCR závodů

96 Termínovka na duben

Tipy na nejhezčí závody