

26 Skyrunning

Připrav se na závody v horách

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

10 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

12 Kruhový trénink

Zlepší svou silovou vytrvalost

14 Hubnutí a home office

Jak zvládnout pokušení blízké ledničky

32 Posilovna Petra Soukupa

Výpad – výzva pro tvé nohy

36 Paže a běh

Další díl seriálu o přirozeném běhu

40 Zapoj bránici

Dýchání je klíč k výkonnosti i zdraví

46 Super-pro Rayon

Test tejpů od Kine-MAXu

48 Začínáme po 40 (50...)

Na běh není nikdy pozdě

56 Oběd na míru tréninku

Running Chef vaří pro běžce

60 Triatlon a koronavirus

Jak trénovat na první závod

52 Nutriční timing

Živiny ve správný čas

66 Plavání na otevřené vodě

Tipy nejen pro triatlonový trénink

68 Quarantine Backyard Ultra

Netradiční virtuální závod



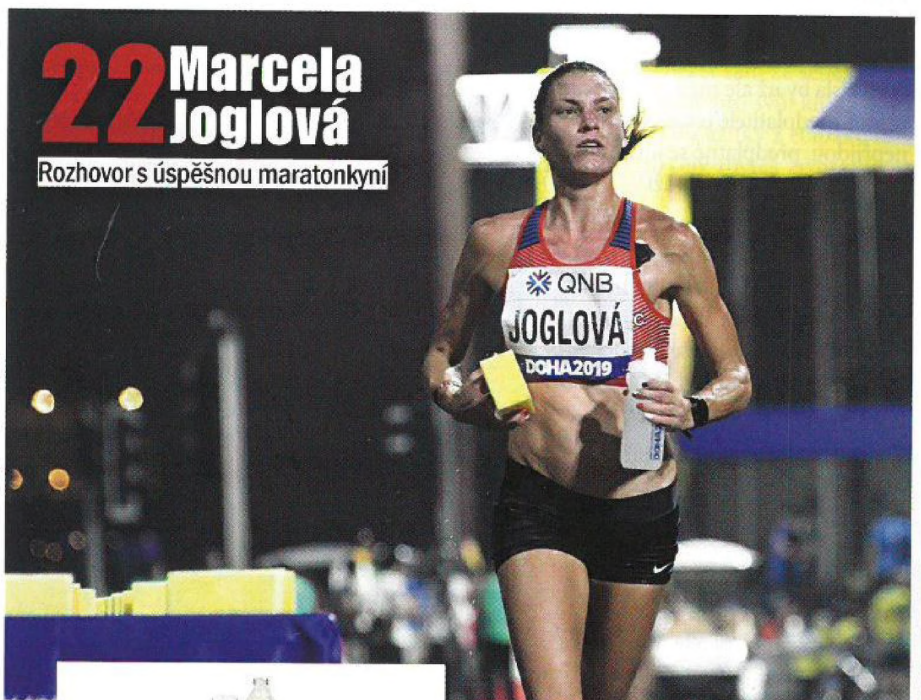
44 Cesta je víc než cíl

Reportáž z běhopouti do Santiaga



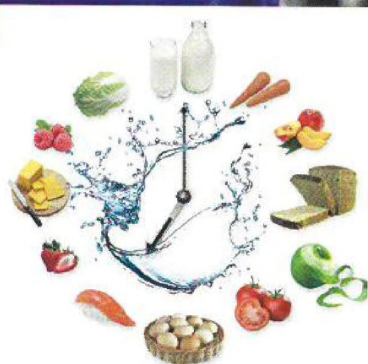
16 Běh a koronavirus

Tipy pro trénink i duši



22 Marcela Joglová

Rozhovor s úspěšnou maratonkyní



70 Jak zabavit děti v karanténě?

Užitečné tipy nejen pro rodiče

74 Zranění kotníku v OB

Prevence podle fyzioterapeutky

77 Velký test bot

Hledáme nejlepší novinku jara 2020