



## 24 Petr Svoboda

Překážkář chystá návrat na trať



## 54 Jídlem proti únavě

Jak řešit vyčerpání a únavu jednoduchými změnami jídelníčku



## 30 Změřte si trať

Jak přesně určit délku tréninkového okruhu

## 8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

## 12 Výbava

Novinky a tipy z běžeckého trhu

## 14 Výživa pro ještě lepší výkon

Tipy pro běžecký jídelníček

## 16 Tipy pro trénink i závod

Střípky z běžeckého světa

## 18 Tělo jako promazaný stroj

Rady, které vás udrží v kondici

## 20 Poučte se od sprinterů

Rychlostní trénink pro vytrvalce

## 36 Usain Bolt

Proč si musel stovku vyprosit?

## 40 Tomáš Čelko

Rozhovor s elitním běžcem do schodů

## 46 Zařad'te hůlky do tréninku

Jak využít nordic running v přípravě

## 48 Chytrý maratonský trénink

Osvědčené tréninkové prostředky

## 52 Zbavte se bolestí kolene

Cvičení podle McKenzie metody

## 58 Začínáme s trailem

Devět rad pro běh v terénu

## 64 Za rok na ironmana

Naučte se plavat stylově a ekonomicky

## 76 Hledáme top botu jara

Velký test novinek běžecké obuvi



## 68 Běžecká škola

Jak běhat přirozeně a efektivně

## 70 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

## 72 Dubnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



## 62 Lasse Virén

Létající Fin překonal i nepřekonal Zátopka