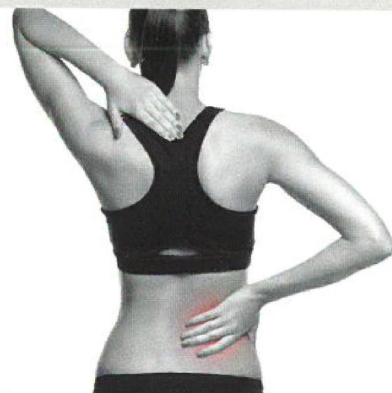


54 Jak se běhá v... Karavanky – ráj bez turistů



42 Konec problémů se zády Cvičení při bolesti bederní páteře



38 Ž minima maximum Trénink v časové tísní

8 Dotazník Miloše Škorpila Ultramaratonec odpovídá na dotazy

22 Christophe Lemaitre Rozhovor s francouzským sprinterem

28 Salomon X-Scream GTX Test citytrailové boty s membránou

30 Výbava do zimního nečasu Jak udržet tělo v teple

32 Nejlepší trailový trénink Proč trénovat na krosy i na asfaltu

48 Kouření a výkonnost Proč vás cigarety zpomalí?

46 Autohypnóza pro běžce Mentální techniky pro lepší výkonnost

58 Jo Pavey Nejstarší mistryně Evropy

60 Havlíčkobrodský půlmaraton Reportáž z prvního ročníku závodu

62 Cesta k bezchybnému běhu Nejčastější začátečnické chyby

66 Diety a běh Které vám pomohou a které uškodí?

76 V pětiprstáčích i v zimě Tipy na zimní barefoot trénink

80 Za rok na Ironmanna Zpátky do plného tréninku

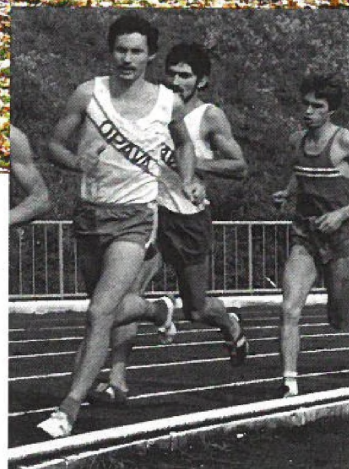


72 Velká kunratická Závodní taktika podle V. Zwiefelhofera

84 Podzim na běžecké škole Františkolázeňská 24hodinovka

86 Longrun Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

88 Listopadová termínovka Závody, které by vám neměly uniknout



78 Jiří Sýkora 34 let českým rekordmanem