



56 Jak se běhá v... Trailů po hřebeni Jeseníků



22 Nejlepší tréninky na pásu Dejte si objem i intenzitu



46 TCS Amsterdam Marathon Reportáž z výjimečného závodu

8 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

22 Srdce sportovce

Co s ním udělá pravidelný trénink?

26 Rozběhejte svoje blízké

Typy, které je konečně rozehýbou

32 Rychlost v zimě škodí

Pádny důvod k pomalému běhu

36 Překvapení od Ježíška

Nejlepší dárky pro běžce

40 Hill sprint v Benešově

Výživný trénink pro dobrou věc

42 Správná míra únavy

Najděte příčiny své malátnosti

48 Oxid dusnatý

Jak pomůže vaší výkonnosti?

52 Přípraveni na běh

Reportáž z rehabilitačního cvičení

60 Motivace podle osobnosti

Co nejvíc nakopne právě vás?

66 Eva Vrabcová Nývtová

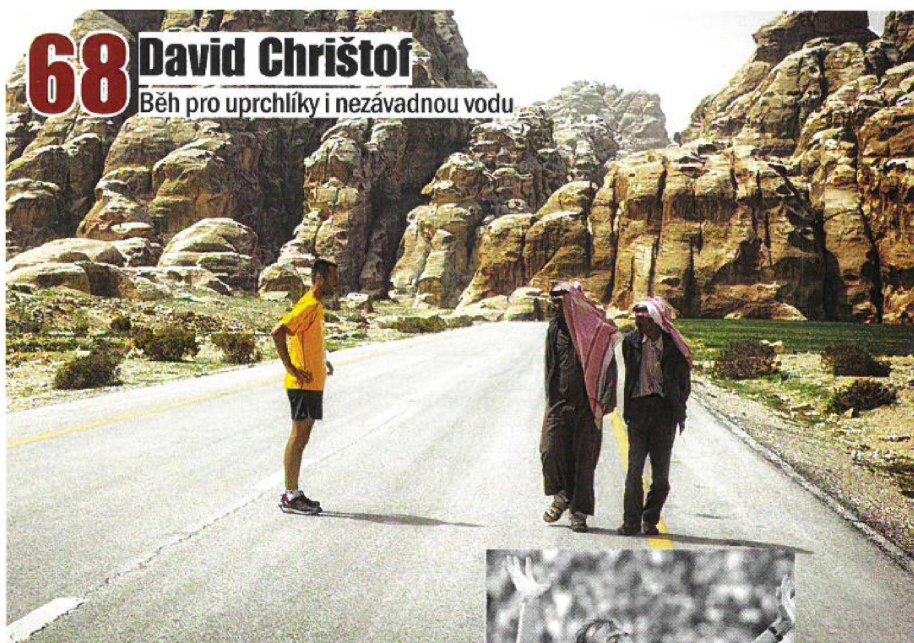
Běžkyně roku 2014

72 Kristiina Mäki

Běžecký objev roku

78 Za rok na Ironmana

Vyberte si závod na příští léto



68 David Chrištof Běh pro uprchlíky i nezávadnou vodu

84 Běžecká škola 2015

Pozvánka od Miloše Škorpila

86 Longrun

Typy Vandy Kadeřábkové Březinové

88 Zimní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout



76 Němec Waldemar Czierpinski Dvojnásobný vítěz olympijského maratonu