



## 26 Prominentní vrcholy LH

Reportáž z unikátní ultravýzvy

### 06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

### 30 Přirozený běh

Kroková a dechová frekvence

### 42 Kolik závodů běžet?

Tipy nejen pro začátečníky

### 46 Asics Metaracer Tokyo

Test karbonové závodky

### 52 Milan Šumný

Rozhovor s ultramaratoncem

### 56 Omega-3

Proč je přidat do jídelníčku

### 60 Running Cheff vaří

Recepty z ryb a mořských plodů

### 64 Běhám online

Co COVID běžcům dal a vzal?

### 72 Závod mého srdce

Malé běhy, které stojí za pozornost

### 74 On Cloudflyer

Test silniční objemovky

### 76 Fejeton

Kdyby zvířata měla facebook...

### 34 Výpon

Posilovna Petra Soukupa

### 78 Regenerační trénink

Průvodce nejen pro triatlonisty

### 86 Přechody v triatlonu

Tréninkové tipy, jak je zvládnout lépe



### 48 Trénink v těhotenství

Inspirace Kristiinou Máki

### 88 Letní atletické momentky

Co z českého běhu stálo za pozornost?

### 94 Výživa orientačního běžce

Energie pro svaly i mozek

### 96 Termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout



## 38 Vyrostete z něj nový Zátopek?

Probud' v dětech lásku k běhu



### 22 Závodní maniaci

Jak neztratit výkonnost?