

10 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na vaše otázky

12 Vybava

Tipy a novinky nejen pro trénink

18 Tréninkový výpadek

Jak utrpí vaše výkonnost a jak tomu zabránit

20 Proč vytrvalcům chybí železo?

Co jíst, aby měly svaly dostatek kyslíku

26 Velký průvodce bolestí

Pochopte, co vám chce tělo říci

32 Sněhové řetězy

Zlepší přilnavost běžeckých bot?

34 Škola tejpů

Dynamic tape pro dokonalý komfort

44 Výživa podle pohlaví

Mají se běžkyně stravovat jinak než běžci?

50 Zvládněte lyžařský maraton

Užitečné taktické tipy pro závodní den

52 Jak neztratit motivaci

Tipy nejen pro začátečníky

54 Začínáme s RUNem

Věra a Michal pokračují v tréninku

60 Top 10 českých běhů

Které závody letos bodovaly?

64 Alena Peterková

Trénuje běžce jen na skvělé výkony

68 Přivoň si a běž!

Vůně, které vám dopomohou k vítězství

72 Jaký byl rok v Běžecké škole

Miloš Škorpil hodnotí a plánuje

74 Longrun

Rady a tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

78 Únorová termínovka

Závodní tipy pro hobíky i lovce rekordů

22 Martin Krňávek

Jak hodnotí svou kariéru?



36 Naplánujte si své vrcholy

Tréninkový plán pro běžce

56 Trénink na palubě

Soustředění na zaoceánské lodi

