

**12 Dotazník Miloše Škorpila**

Ultramaratonec odpovídá na vaše otázky

**14 Výbava**

Tipy a novinky nejen pro trénink

**24 Přetrénování**

Jak ho poznat a jak se mu vyhnout?

**26 Radka Churaňová**

Kam až chce posunout svůj osobák?

**30 ME v adventure race**

Češi zápasili se sněhem, ledem a únavou

**32 Asics Gel Cumulus 14**

Test novinky z oblasti tréninkové obuvi

**34 Přichází revoluce v běhání?**

adidas Boost chce pokořit rekordy

**36 Škola tejpů**

Jak zatepovat biceps a triceps?

**42 Zaběhněte v Praze osobák**

Jak se zlepšit na Hervis půlmaratonu

**46 Jarní vitaminové bomby**

Jídlo, se kterým nepoznáte jarní únavu

**52 Abeceda běžeckých bot**

Průvodce obuví pro začátečníky

**56 Zbavte se asymetrií**

Jak vám pomůže fyzioterapie?

**60 Cholesterol vs homocystein**

Co uškodí vašemu srdci více?

**68 Triatlon pro začátečníky**

Jak udělat z plavání svou přednost?

**70 Paavo Nurmi**

Muž, který předběhl svou dobu

**74 Škola Miloše Škorpila**

Na koloběžce z Aše do Prahy

**78 Březnová termínovka**

Závodní tipy pro hobíky i lovce rekordů

**38 Dám to líp než vloni**

Zlepšujte se v každém věku



**50 Zvíře s velkou budoucností**

Kdy začne Blake porážet Bolta?



**68 Hůlky nadchly oštepáře**

Běh s hůlkami na soustředění reprezentace

