



42 Kopec není nepřítel

Staňte se mistrem výběhů a seběhů



50 Králové a královny maratonu

Jak se stát PIM Kingem



76 Z treter do mírových sborů

Závodní i životní cesty Josefa Odložila

12 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

14 Výbava

Novinky a tipy pro trénink i závod

18 Výživa

Dodejte tělu vše, co potřebuje

20 Rozběh

Štřípky z tréninku i závodů

22 Prevence

Tipy, které vás udrží v kondici

24 Naučte se pálit tuky

Jak zlepšit vytrvalost i hubnutí

26 Christian Schiester

Elitní ultramaratonec kdysi vážil metrů

30 Test

Boty Salomon Sense Mantra

48 Vibram Spyridon LS

Jak si vedly v našem testu?



34 Kompresce

Jak ovlivní váš výkon a rychlost regenerace?



68 Triatlon pro začátečníky

Jak trénovat na krátkou distanci

72 Dalibor Kupka

Proč jsou jeho svěřenci úspěšní?

79 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

80 Dubnová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

54 Půlmaraton čelem k elitě

Netradiční pohled na Hervis 1/2Maraton

56 Nepodceňujte rozcvičku

Zahřívací manuál nejen pro začátečníky

60 Co jíst před závodem

Co vám dodá energii a co vás zpomalí?