



28 Nepřekonaná už třicet let

Rozhovor s Jarmilou Kratochvílovou



38 Po létu ukážete rivalům záda

Tréninkový plán na prázdninové měsíce



64 1/2Maraton Karlovy Vary

Premiérový závod pohledem dobrovolníka

12 Dotazník Miloše Škorpila

Ultramaratonec odpovídá na dotazy

24 Cesta k lepšímu výkonu

Zlepšete časy pomocí dýchacích svalů

26 Proti proudu času

Rekord Kratochvílové se zrodil z „nouze“

32 Škola tejpů

Tejpy mohou zmírnit příznaky PMS

34 Nové běžecké materiály

Oblečení ve znamení návratu k přírodě

44 Asics Gel-Fuji Trainer 2

Jak bota obstála v našem testu?

46 Běžte jako olympijský Emil

Vyzkoušejte Zátokův zlatý týden

48 Salomon Skin Pro 10+3

Test inovativního běžeckého batohu

50 Sprinteři nebo vytrvalci?

Kdo je lepší? Odpoví běžecký desetiboj

54 Běhejte efektivně!

Zjistěte, jaké máte zátěžové zóny

58 Záchrana běžce

Kmenové buňky oživují chrupavku

68 Máme hole v ruce!

Jiný sport: nordic walking posílí zdraví

70 Prázdniny plné sportu

Netradiční cross trénink

72 Triatlon pro začátečníky

Depa představují čtvrtou disciplínu

76 Škola Miloše Škorpila

Co je nového na Běžecké škole?

78 Longrun

Tipy Vandy Kadeřábkové Březinové

80 Letní termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout

60 Kdo pije, vítězí

Velký průvodce sportovními nápoji

