



20 Jak zrychlit v terénu

20 tipů pro milovníky trailu

30 Přírozený běh

Běh jako životní postoj

34 Běžecská posilovna

Jak na hýžděový most

38 Zmar i naděje

Jak běžci prožívají zrušení Spartathlonu

40 Svěřenec vs trenér

Zamyšlení Pavla Nováka

48 Časté běžecské neduhy

Které svaly za ně můžou?

52 Jizvy

Jak ovlivní zdraví pohybového aparátu?

56 Jez jako dítě

Podobnosti jídelníčku dětí a sportovců

60 Running Cheff vaří pro běžce

Recepty pro malé i velké

68 Růstový hormon

Proč ho běžci potřebují

76 Závod mého srdce

Představuje Ondřej Váchal

80 Údržba triatlonové výbavy

Vyměň, oprav, vylepši

66 Hubnutí a podzim
Přibrat fakt není nutné!

84 Jan Volár

Rozhovor s triatlonovým rebelem

89 Aerobní trénink v triatlonu

Jak se liší v jednotlivých disciplínách?



26 Marek Chraščina
Rozhovor s elitním vrchařem



78 Xterra Prachatice
Fotoreportáž ze závodu

44 Rozcvička na míru

Zahřej se podle věku, výkonnosti i distance



90 Rekordní Letná

Reportáž z unikátního závodu

94 Trénuj na sprint

Tipy pro orientační běžce

96 Termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout