



26 Cíl: sezóna jaro 2021

Strategie dlouhodobé přípravy



72 MS v půlmaratonu
Reportáž z vrcholné světové akce

79 Orientácký rok 2020
Vrcholy podivné sezóny

80 Termínovka
Závod, které by ti neměly uniknout

06 Příběh fotky
Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

22 Virtuální běhy
Tipy pro co nejlepší výkon

30 Daniel Vejmelka
Rozhovor s běžecou supernovou

34 Běh bez hodinek
Proč je fajn je občas nechat doma??

40 Kilometry, nebo minuty?
Tipy nejen pro začátečníky

42 Proč zajít na masáž?
A jak poznat dobrého maséra?

44 Předstartovní nervozita
Jak se s ní vypořádat

46 Běh s velkým poprsím
Proč může ohrozit pohybový aparát

54 Závod mého srdce
Představuje Michal Vítů

58 Low Carb recepty
RunningCheff vaří pro běžce

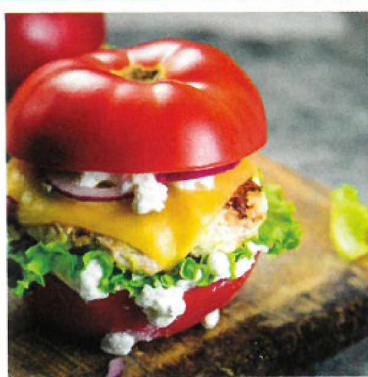
56 Spaluj tuky
Tipy pro výživu i trénink

66 Heidi Juránková
Rozhovor s triatlonovou nadějí

70 Rok v běhu
Pozitivní momenty letošní sezóny



62 Objemový trénink
Zásady nejen pro triatlonisty



36 Posilovna
Ptačí pes pro pevné core