



22 Intervalový trénink

Chytrý průvodce pro začátečníky i pokročilé

08 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

10 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

26 Nestihám!

Rady pro trénink v časové tísni

30 Lukáš Petrušek

Malý běžec s velkým srdcem

46 Posilovací kalendář

Periodizace silové přípravy běžců

50 Závisláci na kyslíku

Jak zlepšit VO_2 max

52 Závody mého srdce

Představuje Petr Pechek

54 Maso!

Jak ho zařadit do běžeckého jídelníčku?

56 Sabotéři hubnutí

Hledej je ve své hlavě

58 Recepty pro lehčí břicho

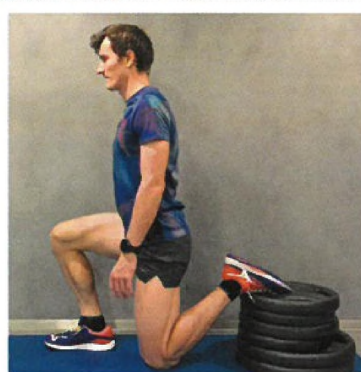
Running Cheff vaří běžcům

60 Medaile, nebo lajky?

Najdi si svou motivaci

38 Bulharský dřep

Posilovna Petra Soukupa



64 Ultraman

Největší vytrvalecká výzva



34 Boty na běh

Jak vybrat ty pravé?



42 Ty a pes: jeden tým

Seriál o běhu se psem

72 Tak přeci Běchovický kros!

Reportáž z posledního letošního MČR

75 Únorová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

80 On-line mapový trénink

Moderní pomůcka pro orientáky