



64 Běhej bez stresu

Jak si nenarušit pohodu při tréninku

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

12 Rozběh

Střípky z běžeckého světa

22 Na pauze záleží

Alchymie intervalového tréninku

26 Proč běhat pomalu?

Jak rozvíjet vytrvalost a využívání tuků

38 Posilovna Petra Soukupa

Vzdávající se svišť

46 Domácí regenerace

Tipy nejen pro současný lockdown

50 ASICS Trabuco Max

Test trailových objemovek

54 adidas ULTRABOOST 21

Test silniční tréninkové novinky

56 Závod mého srdce

Doporučuje Jiří Mašek

78 V hlavní roli baby špenát

Recepty od Running Cheff

30 Josef Šálek

Rozhovor s bosým rekordmanem

62 Menstruace a trénink

Co by měly (nejen) běžkyně vědět

66 Dožeň plavecké manko

Triatlonové tipy Petra Vabrouška



42 Ty a pes

Vzhůru na první trénink

74 Alexandr Neuwirth

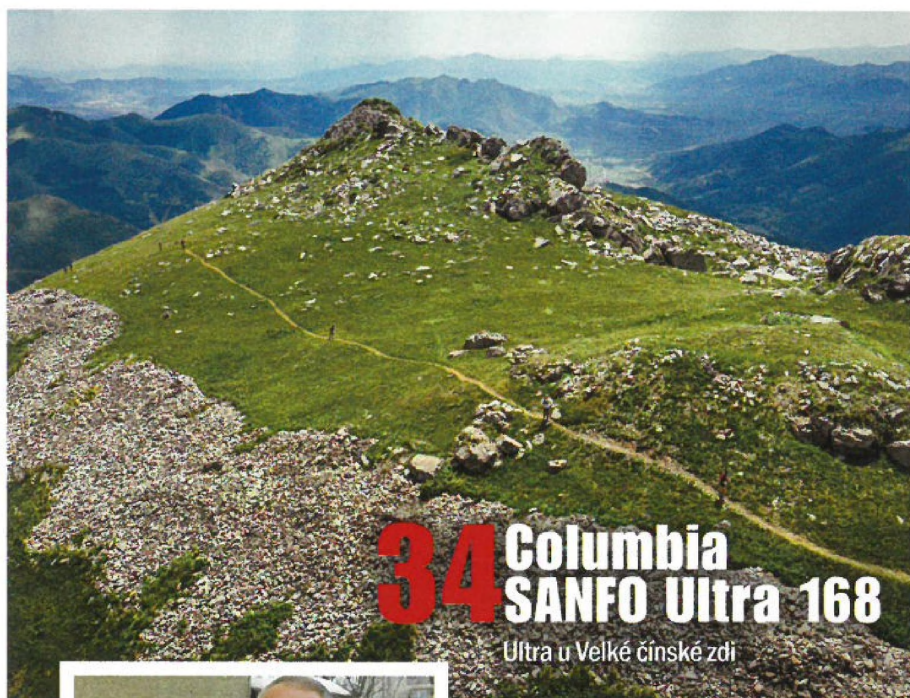
Vzpomínky atletické legendy

78 Orienták v době COVIDu

Individuální a on-line trénink

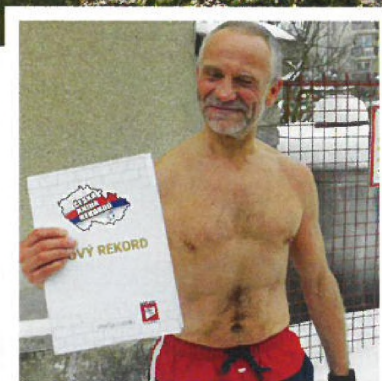
80 Termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout



34 Columbia SANFO Ultra 168

Ultra u Velké čínské zdi



52 Strečink

Kdy a jak se protahovat