

## 16 Ekonomika běhu

Pošetří energii pro rychlý finiš



### 06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

### 08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

### 12 Rozběh

Střípky z běžeckého světa

### 20 MUDr. Jiří Dostal

Rozhovor se sportovním lékařem

### 24 Virtuální běhy

Fenomén covidové doby

### 26 Půlmaratony dobra

Charitativní výzva Petra Jedličky

### 32 Kolečák posílí nohy

Posilovna Petra Soukupa

### 42 Dobroty z batátů

Recepty od Running Cheffa

### 44 Kine-max Loops

Test posilovacích gum

### 46 Netradiční pomůcky

Posuň svůj trénink na vyšší level

### 62 Jakub Langhammer

Rozhovor s elitním triatlonistou

### 52 Hanka Dvorská

Běžkyně a kaskadérka

### 64 Zlepšuj plavání i na suchu

Tipy pro triatlonový trénink

### 66 MČR v půlmaratonu

Reportáž ze závodů v Ostřešanech



### 36 Běh se psem

Výzva čtyřnohého partáka

### 70 Fyzická příprava v OB

Rady pro orientační běžce

### 74 Termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

### 76 Velký test bot

Hledáme novinku jara 2021



## 28 Tvoříme tréninkový plán

Jak kombinovat běh a posilování



### 58 Sprinttriatlon

Připrav se na cyklistickou část