

06 TÉMA: BĚHEJ V ZIMĚ

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O BĚHÁNÍ V ZIMĚ, DOPLNĚNO O ALTERNATIVY ZIMNÍHO BĚHU

14 OSOBNOSTI: MARTIN KOUKAL: KOPCE MĚ BAVÍ
ROZHOVOR S REPREZENTANTEM A MISTREM SVĚTA V BĚHU NA LYŽÍCH

16 DĚTI: NENUŤME DĚTI JEN DO BĚHÁNÍ
S MIRIAM STEWARTOVOU O TOM, JAK V CHUCHLI ZALOŽILA BĚŽECKÝ ODDÍL PRO DĚTI

23 BĚŽECKÝ TRH: VELKÝ PŘEHLED BĚŽECKÝCH SPORTTESTERŮ

43 ZÁVODY: ANNA PICHRTOVÁ: JSEM HORSKÁ KOZA
IVO DOMANSKÝ O ÚSPĚCHU ČESKÉ BĚŽKYNĚ NA MS V HORSKÉM MARATONU

46 TRÉNINK: PŘIPRAVTE SE NA JARNÍ PŮLMARATON JINAK
TRÉNINKOVÉ PLÁNY NA JARNÍ PŮLMARATON PRO TŘI CÍLOVÉ ČASY

56 ZDRAVÍ: VYCHUTNEJME SI PODZIMNÍ ÚNAVU
JAK ČELIT PODZIMNÍ ÚNAVĚ A CO ROZHODNĚ NEDĚLAT

62 ZDRAVÍ: JAK SE ZBAVIT PŘEBYTEČNÝCH KIL
RADY A TIPY NA HUBNUTÍ DOPLNĚNÉ O PŘÍBĚH BĚŽKYNĚ, KTERÁ TO DOKÁZALA

