

- 10** **TEST BĚŽECKÝCH BOT**
JAK SE BĚHÁ V LEVNÝCH BOTÁCH?
- 18** **ROZHOVOR: JARMILA KRATOCHVÍLOVÁ**
O ÚSPĚCHU ROZHODUJE HLAVA
- 24** **RADY ZAČÁTEČNÍKŮM**
DOBĚHNĚTE SI PRO PODZIMNÍ ENDORFINY
- 28** **POZVÁNKA NA ZÁVODY**
TESCO GRAND PRIX PRAHA, BĚCHOVICE
- 42** **ROZHOVOR: DAN ORÁLEK**
FANTOM ULTRAMARATONŮ V ÚDOLÍ SMRTI
- 48** **DOPLŇKY STRAVY VUTRVALOSTNÍCH BĚŽCŮ**
PRODUKTOVÝ PŘEHLED
- 56** **STRAVOVACÍ RIZIKA**
PODLOŽTE AMBICE PŘÍJMEM ENERGIJE
- 58** **CVIKY PRO EFEKTIVNĚJŠÍ BĚH**
PŘOTAHOVAT NEBO POSILOVAT ZÁDA?
- 62** **ROZHOVOR: KATEŘINA CHROBOKOVÁ**
DÍKY BĚHU ZVLÁDÁM PRACOVNÍ STRES