

- 08** **NOVINKY NA BĚŽECKÉM TRHU**
TESTY: ASICS DS TRAINER 15, ADIDAS ADIOS,
GARMIN 110HR
- 17** **KONDIČNÍ BĚH**
ZAČNĚTE NABÍRAT FYZIČKU PRO PŘÍŠTÍ ROK
- 24** **TÉMA: 2 500 LET MARATONU**
DRŽÍ SI STÁLE PUNC VÝJIMEČNOSTI?
- 28** **ROZHOVOR: ROBERT KRUPIČKA**
MÝM CÍLEM JE OLYMPIJSKÝ MARATON
- 40** **VELKÁ KUNRATICKÁ**
PODZIMNÍ KROSOVÝ SVÁTEK
- 46** **ROZHOVOR: RENATA HORÁKOVÁ**
SBĚRATELKA MARATONSKÝCH ČÁREK
- 48** **MARTINA NĚMEČKOVÁ NA TRANSE GAULE**
PŘES TISÍC KILOMETRŮ OD MOŘE K MOŘI
- 50** **TRÉNINKOVÉ PLÁNY**
PŘIPRAVTE SE NA KVĚTNOVÝ MARATON
- 56** **SPORTOVNÍ VÝŽIVA**
ZKROŤTE ŽALUDEK I PŘI NÁROČNÉM VÝKONU
- 58** **POHLED FYZIOTERAPEUTA**
CO SE DĚJE UVNITŘ TĚLA PŘI DOPADU
- 60** **CVIKY NA HAMSTRINGY**
PRODLUŽTE DÉLKU SVÉHO KROKU