

LIDÉ

- 16 Dvakrát zdolal rakovinu díky skvělé fyzičce

VÝKLUS

- 24 16 figlů, jak si užít běh v zimě
- 30 Pořídte si čelovku pro běh ve tmě

VÝBAVA

- 36 Pohled na zimní kolekce
- 52 Test běžeckých pásů

ZDRAVÍ

- 62 Strečink a běh?
Záleží na tuhosti vaziva
- 70 Jak zabránit úbytku svalů při zranění

TÉMA

- 72 Dovolte tělu nabrat novou sílu
- 76 Jak moc si potřebujete odpočinout? Otestujte se

TRÉNINK

- 88 Natrénujte přes zimu na maraton pod 4h

ZÁVODY

- 98 Jiří Homoláč: Neúčast v Riu? Mám novou motivaci
- 104 Trailrunning. Stále ještě čistý?
- 112 Vlastimil Bukovjan: Recept na dobrý maraton? Roky dřiny