



36 Běh do vrchu

Výzva pro chrtý i šneky

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Naslouchej své únavě

Trénuj podle stavu svého těla

28 Barefoot běh

Proč prospěje tvému zdraví?

32 Objev svůj potenciál

Reportáž z vyšetření u MUDr. Dostala

42 Posilovna Petra Soukupa

Horolezec na zdi pro silné core

46 Plaveme se psem

Doplňek letního tréninku na cannicross

50 Karbonové závodky

Je to dobrá volba i pro tebe?

54 Běháme s dětmi

Cesta k dokonalé technice

58 Netradiční pomůcky

Trénink, který tě posune

66 Výživa pro běžkyně

Strava podle menstruačního cyklu

70 Jídlo pro kluky a holky

Recepty od Running Cheffa



62 Zlepšuj rovnováhu

Cviky pro zdravější a rychlejší běh



92 Fandi českým borcům

Orientácké MS je za dveřmi

74 Proč se hubnutí zastavilo?

Cesta k ideální běžecké váze

78 Trénink na sprinttriathlon

Tipy Petra Vabrouška pro lepší plavání

82 Znáš pravidla triatlonu?

Rychlý přehled + rozhovor s rozhodčím

88 Desítka na dráze

Reportáž z mistrovského závodu