



32 Bucovina Ultra Rock

Reportáž z extrémního ultra



20 Rychlost pro vytrvalce

Efektivní cesta k osobákům



52 Brusle, ferraty, chůze...

Zlepšuj vytrvalost chytře

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

24 100 půlmaratonů za 100 dní

Rozhovor s Petrem Jedličkou

28 Běh proti času

Jak se vyrovnat se zpomalováním?

38 Fyzioterapeutické metody

Cesta ke zdravému pohybovému aparátu

42 Quiche

Recepty od Running Cheffa

46 Kodaňské prkno

Posilovna Petra Soukupa

48 Ty a pes

Povely v cannicrosu

64 Vitaminy a minerály

Tajemství vyváženého jídelníčku

70 Nejlepší čas na trénink

Průvodce nejen pro začátečníky

74 Thule Glide 2

Test běžeckého kočárku

78 Antikoncepce pro běžkyně

Průvodce od Petry Kuříkové

80 Dvoufázový trénink

Triatlonové tipy Petra Vabrouška

84 David Martin

Rozhovor s triatlonovou nadějí

88 Momentky z Tokia

České běžkyně se na OH neztratily

92 Domácí orientácké MS

Bez medaile, ale se ctí