



26 Zastav se a přemýšlej

Než začneš přípravu na jarní sezónu



22 Velká kunratická

Příprava, výbava, taktika

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Funkce chytrých hodinek

Co jim můžeš věřit a co radši ne

30 Spartathlon

Momentky z letošního ročníku

34 Milan Javořický

Rozhovor s účastníkem běhu na 3100 mil

38 adidas adios Pro 2

Test karbonových závodek

40 Posilovací minimum

Co by běžec určitě neměl zanedbat

48 Ty a pes

Balanční cvičení pro pejsky

52 O palečkovi

Proč je třeba do běhu zapojit prsty

56 Aminokyseliny

Chytrý průvodce běžeckou výživou

60 Snídaně pro běžce

Recepty od Running Cheffa

66 Mysl běžce

Mocná zbraň pro lepší výkon



62 Běh ve tmě

Trénuj efektivně a bezpečně



44 Svícen

Posilovna Petra Soukupa

70 Běh a viróza

Kdy běhat a kdy už radši ne

76 Maratony mého srdce

Vzpomínka na Londýn a Boston

78 Proč mě bolí koleno?

Vysvětlení možných příčin

80 Kadence v triatlonu

Tréninkové tipy Petra Vabrouška