



## 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 Javořícký

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 typy Petra Vabrouška