

52 Vzhůru na běžky!

Speciál o tréninku v bílé stopě



06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

24 Zimní trénink a zdraví

Rady fyzioterapeutky

26 Běžecké schopnosti

Jak každou z nich rozvíjet?

34 MS v Pivní míli

Momentky z unikátního závodu

36 Abhejali Bernardová

Extrémní triatlon Dover – Praha



20 Objemový trénink

Jak zlepšit základní vytrvalost



30 Radek Brunner

Rozhovor s ultralegendou

46 Tlumení bot

Jaké je to právě pro tebe?

50 Vizualizace

Cesta k silnější mysli

62 Ty a pes

Společně do bílé stopy

68 Sváteční řízkobraní

Recepty od Running Cheffa

72 První běžecká zima

Rady pro začínající běžce

76 Michal Stanovský

Zlato na MS v maratonu neslyšících

80 Když vynecháš trénink

Rady Petra Vabrouška

84 Aneta Grabmüllerová

Rozhovor s elitní triatlonistkou

88 Kristiina Mäki

Cesta za olympijským snem

92 Zimní orientácká liga

Kam vyrazit v zimě na závod?



42 Váha

Posilovna Petra Soukupa