



# 300 běžeckých botách

Rozhovor s Vítem Kněžinkem



## 22 Fuerteventura

Za tréninkem do tepla

## 06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

## 08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

## 18 Jak běhat, když...

Trénink na míru tvého cíle

## 28 Polarizační trénink

Seriál o tréninkových metodách

## 36 Jak přežít zimu

Tipy od domácí běžecké elity

## 40 Analyticky a synteticky

Nový level běžeckého posilování

## 50 Počasí na horách

Na co si dát pozor

## 54 Stoupající strom

Posilovna Petra Soukupa

## 58 Ty a pes

Kdy nasadit obleček

## 60 Gerron Stewart

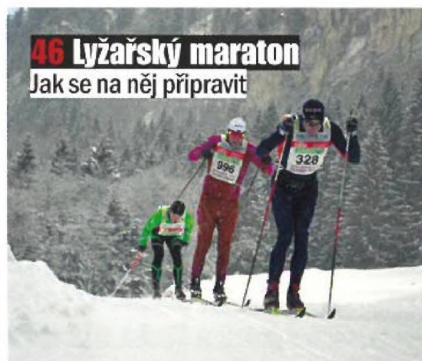
Rozhovor s běžcem a muzikantem

## 64 Vylad' hormony

Tipy pro výživu i trénink

## 66 Odlehčené recepty

Running cheff vaří pro běžce



## 46 Lyžařský maraton

Jak se na něj připravit



## 70 Běh a biorytmy

Správný čas na trénink

## 68 Získej sebevědomí

Tipy, jak vyladit „hlavu“

## 74 Závod jako trénink

Tipy Petra Vabrouška

## 80 Radim Grebík

Rozhovor s elitním triatlonistou

## 86 Začni s orientákem

Vše, co potřebuješ vědět