



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

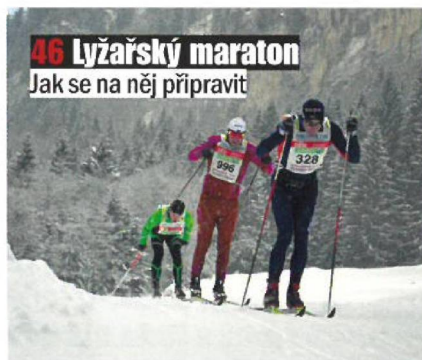
Rozhovor s běžcem a muzikantem

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 biorytm
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