

28 Trénink na půlmaraton

Trpělivost výkon přináší



24 Běžecké výskoky
Posilovna Petra Soukupa



56 Na závod se psem
Co tě čeká na závodech v canicrossu

06 Příběh fotky

Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky

Tipy pro tvou běžecskou výbavu

20 Tréninkové systémy

Trénink podle Renato Canovy

34 Kdy patří do popelnice?

Jak poznat, že tvoje boty dosloužily

38 Smrt tukovým buňkám

Biochemie úspěšného hubnutí

44 S hubnutím začni na jaře

Rady fyzioterapeuta a Ájurvédy

46 RED-S

Když se hubnutí změní v peklo

50 Recepty pro lehčí krok

Running Cheff vaří pro běžce

52 Běžecké klany

Petr a Filip Vabrouškovi

54 adidas Bra Revolution

Test běžecké podprsenky

60 Honza Hanousek

Profil zkušeného ultramaratonce

66 Sportem ku zdraví

Rady Petry Kuříkové

68 Trénink na dráze

Tipy nejen pro začátečníky

72 Hubnutí pro triatlety

Tipy Petra Vabrouška

80 Jakub Zemaník

Rozhovor s elitním běžcem

86 Orientácká sezóna

Kam letos vyrazit na závod?