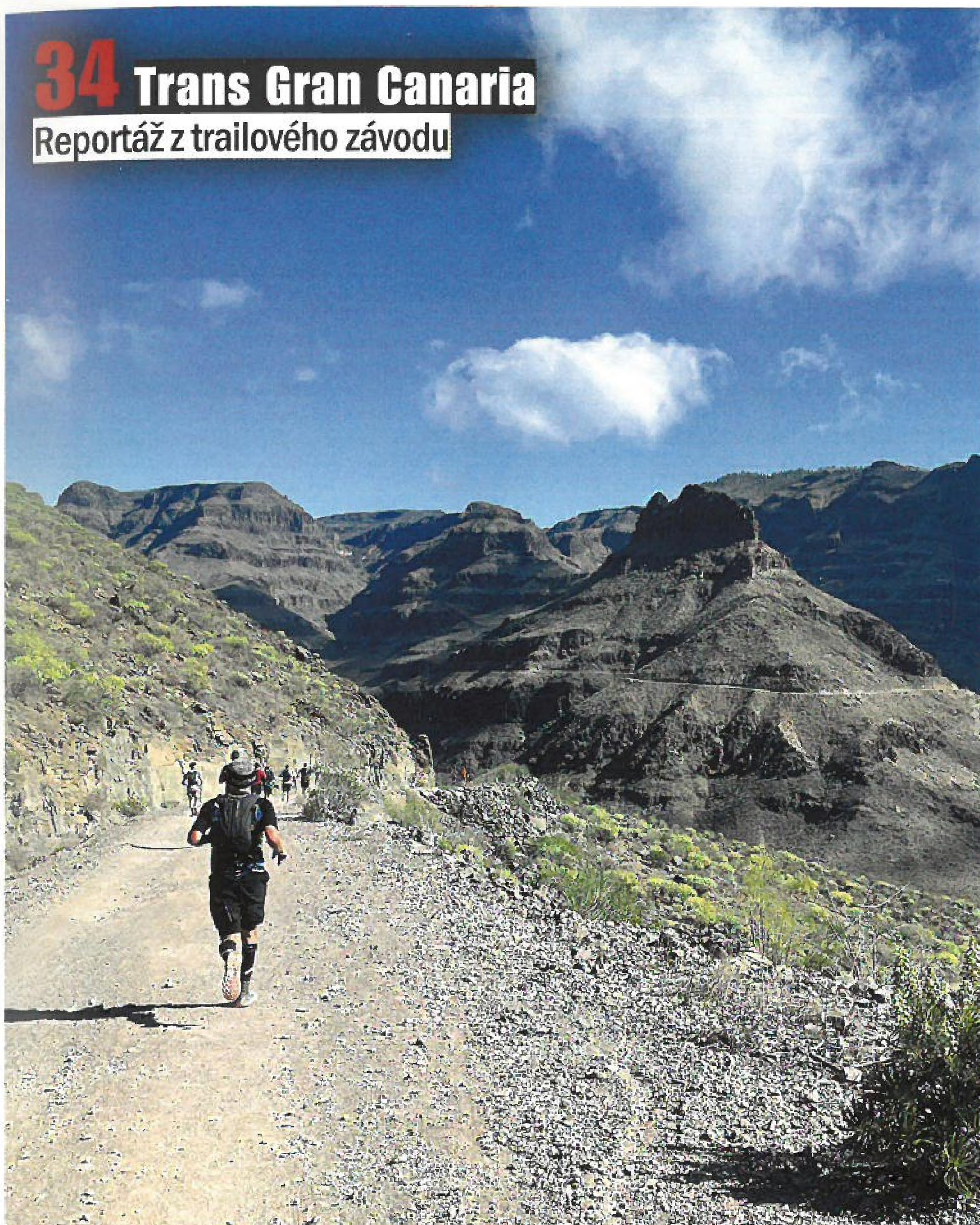


34 Trans Gran Canaria

Reportáž z trailového závodu



50 Maraton
Pár tipů pro den D



46 Ty a pes
Trénink stoupání a seběhu

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

18 Štafetové závody

Tipy pro přípravu i taktiku

22 Fyziologické limitace

Co všechno lze zlepšit tréninkem?

26 Španělský dřep

Posilovna Petra Soukupa

34 Chodidlo jako kniha

Co ti puchýře prozradí o tvém běhu

36 Běžecké klany

Roman Budil a synové

40 Garmin Epix 2

Test běžeckých hodinek

42 V hlavní roli Šmakoun

Running Cheff vaří pro běžce

56 Když přeceníš schopnosti

Tipy nejen pro začátečníky

62 Závod v zahraničí

Rady Petra Vabrouška

66 Vojtěch Bednarský

Rozhovor s terénním triatlonistou

66 Depo – čtvrtá disciplína

Tipy pro triatlonový trénink

70 MČR v půlmaratonu

Reportáž z pardubického závodu

74 Vyzkoušej orienták

Kde hleda areály pevných kontrol

76 Lucie Semíková

Rozhovor s orientáckou nadějí

80 Velký test bot

Hledáme top novinky jara 2022