FOTO NA OBÁLCE: **SHUTTERSTOCK.COM** FOTO V OBSAHU: **SHUTTERSTOCK.COM, WINTER WARRIOR FINLAND, BEHEJSEPSEM.CZ**

obsah

32 Na ultra do hor
Tipy pro trénink i výbavu

52 Winter Warrior Finland
Nejdrsnější OCR závod

06 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

18 Dobré a špatné cesty
Které tréninkové metody fungují?

22 Běžící medvěd
Posilovna Petra Soukupa

26 PVLH24
Výzva pro běžecké dobrodruhy

38 Výbava na letní ultra
Povinná výbava a vychytávky navíc

42 V hlavní roli ovesné vločky
Running cheff vaří pro sportovce

44 Ovoce a zelenina pro běžce
Přehled nejzdravějších druhů

48 Zóny posilování
Jak správně nastavit zátěž

56 Běžecké klany
Miriam a Moirra Stewartovy

64 Povrch a riziko zranění
Tipy nejen pro začátečníky

68 Pomoc, počůrala jsem se!
Inkontinece ve sportu a co s ní

76 Barefoot běh
Pohled fyzioterapeutky na minimalismus

60 Ty a pes
Odměna po tréninku

48 Zóny posilování
Pravidla pro silový trénink

78 Závod jako trénink
Rady Petra Vabrouška

68 Hromadný start v plavání
Tipy pro triatlonisty

88 MČR v maratonu a desítce
Reportáže z domácích šampionátů

92 Mapové tréninky
Cesta k lepší orientaci v terénu