



24 Až se podzim zeptá...
Pravidla letního tréninku

06 Příběh fotky

Silné běžecké momenty

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

28 Trénink v horku

Jak ho přežít a využít k růstu

32 Co pít při běhu?

Tajemství správné hydratace

36 Beznohá holubička

Posilovna Petra Soukupa

40 Procítěný trénink

Vyčistí hlavu, zlepší výkonnost

46 Lehké letní dobroty

Recepty od Running Cheffa

52 Sirtfood dieta

Tip pro hubnutí nejen v létě

54 Běžecké klany

Jiří a Jan Sýkora

58 Co jíst při zranění?

Jak dodat tělu, co potřebuje

64 Běžecký výlet

Tipy nejen pro začátečníky

74 Jak zkrotit lymfu?

Lymfatický oběh a výkonnost



20 Aleksandr Sorokin
Exkluzivní rozhovor s ultraběžcem



60 Cannicross v horku
Jak v létě běhat se psem

78 Doplnkové sporty

Které v létě zařadit do tréninku?

76 Plavání na otevřené vodě

Tréninkové tipy Petra Vabrouška

88 Silné atletické momenty

Rekord na 10 000 m a vrchařské MČR

92 Orienták vs trailový běh

Co mají společného a v čem se liší?