



**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?