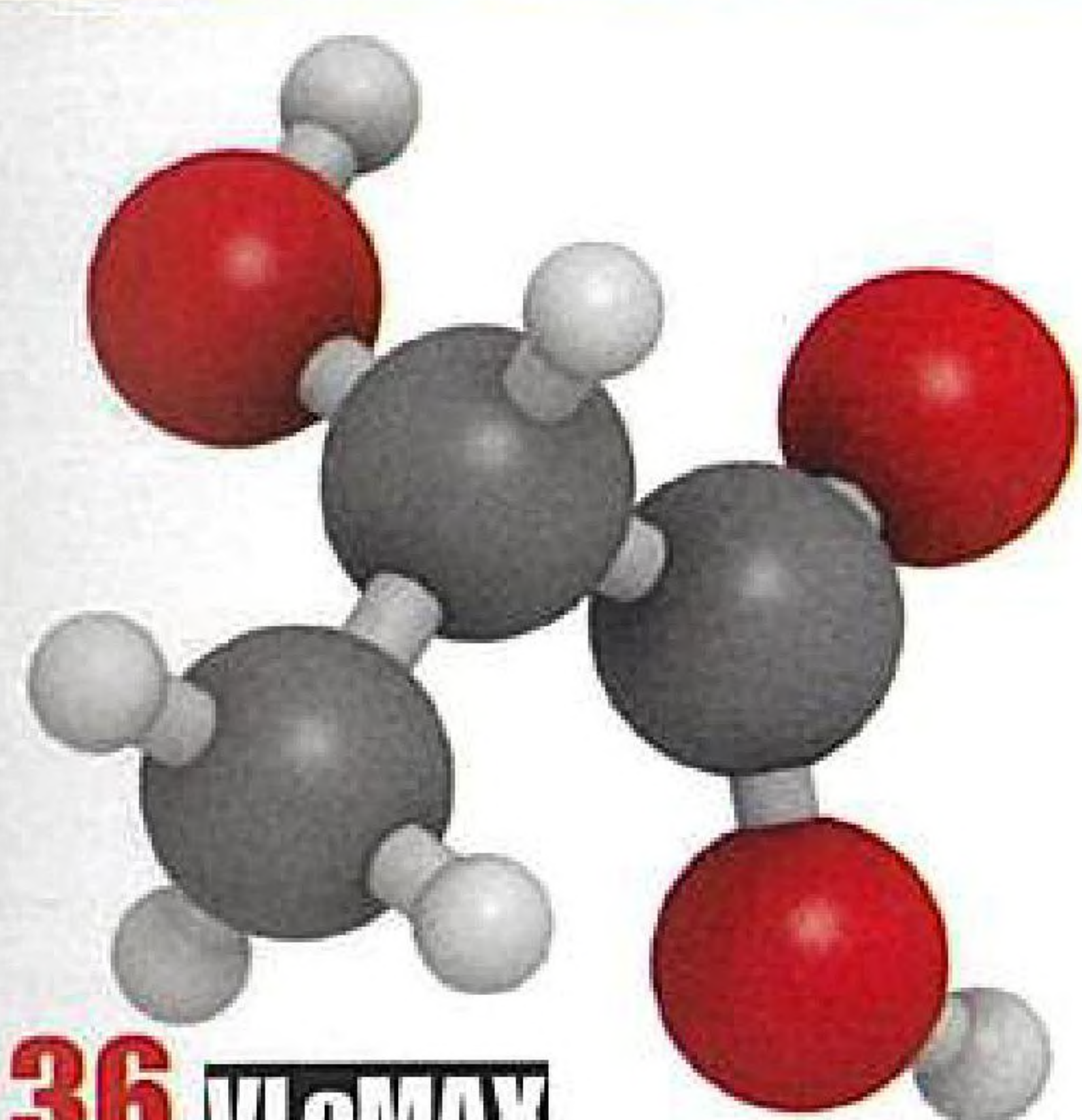


48 Yoann Kowal

Rozhovor s mistrem Evropy ve stýplu



36 VLaMAX

Sniž ho a vydržíš déle

06 Příběh fotky

Nejsilnější běžecké momenty

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Osobák ještě letos

Trénink pro rychlé zlepšení

28 Výpad s rotací

Posilovna Petra Soukupa

32 Z jablka až do svalů

Jak se v těle využívá energie z jídla

38 Blahodárné polyfenoly

V jakých potravinách je najdeš?

44 Exotická inspirace

Running cheff vaří pro běžce

54 Kostá Wiesner

Rozhovor s ultramaratonskou legendou

60 Historie canicrossu

Jak se u nás běhá se psem

64 Sdílení tréninků

Kdy pomáhá a kdy demotivuje

70 500 maratonů za 500 dní

Úskalí výzvy Petra maratonce

74 Běžecké bolístky

Problémy chodidla a lýtka

76 Podzimní regenerace

Tipy na nejlepší wellnes



46 Trénink při zranění

Tipy, jak zůstat ve formě

80 Triatlonové karamboly

Problémy při běhu a v depech

84 Přejížděné období

Tipy nejen pro triatlonisty

88 Český rekord na 100 km!

Momentky z MS na této distanci

94 Kde jsem se to ztratil?

Jak se při orientačním běhu zase najít