



38 Adventure Race
Reportáž z vytrvalecké supervýzvy



34 Udržitelný trénink
Tipy Matěje Nekorance



68 Připrav se na běžky
Trénuj, ještě než napadne sníh

06 Příběh fotky

Běžecké momentky plné emocí

08 Novinky

Tipy pro tvou běžecskou výbavu

20 Výzvy na rok 2023

Naplánuj je právě teď

22 Pes u patníku

Posilovna Petra Soukupa

26 Bazální metabolismus

Proč ho při hubnutí potřebuješ znát

30 Tréninkový deník

Pomocník pro efektivní přípravu

42 Tajemství regenerace

Proč ji v tréninku neopomenout

44 Berlínský maraton

Proč vyrazit na ikonický závod

48 Atletický prales

Objev kouzlo dráhových soutěží

52 Ty a pes

Rozhovor s Martinem Grimem

58 Vybíráme běžecský pás

Trénuj doma efektivně

60 Tipy pro běžecský podzim

Rady nejen pro začátečníky

84 Kolena bez bolestí

Tipy fyzioterapeutky Kláry Tuzarové

76 Vendula Frintová

Loučení triatlonové královny

80 Regenerace v triatlonu

Rady Petra Vabrouška

92 MS v rogainingu

Orientácká výzva na domácí půdě