



## 18 Objemový trénink

Nový pohled na základ tvé přípravy



## 06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

## 26 Zdražování závodů?

Jak pořadatelé vzdorují inflaci

## 28 Petra Pastorová

Rozhovor s elitní běžkyní

## 36 Oslad' si zdravě

Alternativní sladidla pod drobnohledem

## 38 Enduro 2 a Fenix 7x

Test dvou novinek od Garminu

## 40 Zkus dráhu

Proč a jak na trénovat na oválu?

## 46 Běh v zimním období

Tipy nejen pro začátečníky

## 52 Běžecké bolístky

Problémy v oblasti kyční a beder

## 56 Doba karbonová

Jak vybírat vybavení na běžky

## 64 Na běžky se psem

Trénink se psím parťákem

## 70 Netradiční sváteční recepty

Running Cheff vaří pro sportovce

## 74 Superhalfs

Výzva pro běžecké cestovatele



## 78 Zlepšuj se na trenažeru

Tipy pro indoorový trénink

## 80 Trenažery v triatlonu

Tipy Petra Vabrouška

## 88 MS v horských běžích

Jak se našim dařilo v Thajsku?

## 94 Dárky pro orientáky

Jak vybrat překvapení pod stromeček?