



24 Maraton nebo půlka?
Rozdíl v tréninku na obě distance



20 Radek Brunner
Rozhovor s ultralegendou

06 Fotopříběh

Běžecké momenty plné emocí

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

28 První maraton či půlka

Rady nejen pro začátečníky

32 Vylad'formu pro den D

Tipy Petra Vabrouška

36 Moira Stewartová

Rozhovor s úspěšnou běžkyní

40 Zeptej se těla

Maratonu pohledem fyzioterapeuta

44 Vyber si svou výzvu

Nejhezčí maratony v ČR

48 Poslední večere

Doplň energii před závodem

58 Slow motion

Posilovna Petra Soukkupa

64 Cesta k ultra

Když už ti maraton nestačí

70 Jan Pešava

Rozhovor s běžeckou legendou

78 Díky, trenéře!

Ocenění pro trenéry mládeže



50 Trénink se psem
Jak sestavit tréninkový plán



54 Posiluj odraz
Metodická řada pro běžce

84 Jak jíst na soustředění

Rady nejen pro triatlonisty

88 Jubileum Rohálovské 10

Reportáž z tradičního závodu

92 Africké ráje

Kde trénují elitní orientáči

96 Dubnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout