

32 Do kopce se (ne)chodí

Tipy nejen pro začátečníky



06 Příběh fotky

Běžecké momenty plné emocí

08 Novinky

Tipy pro tvou běžecskou výbavu

24 Jáchym Kovář

Rozhovor s úspěšným běžcem

28 Trénink mezi závody

Zlepšit se, ale nepřetížit se

36 Rozcvič se, poběžíš líp

Rozcvičení podle typu závodu

40 Asijská inspirace

Running Cheff vaří pro běžce

44 Cvik „Vypich“

Posilovna Petra Soukupa

54 Češi – národ běžců

Výsledky unikátního průzkumu

58 Garmin Forerunner 965

Test nových chytrých hodinek

60 Čas na plavání venku

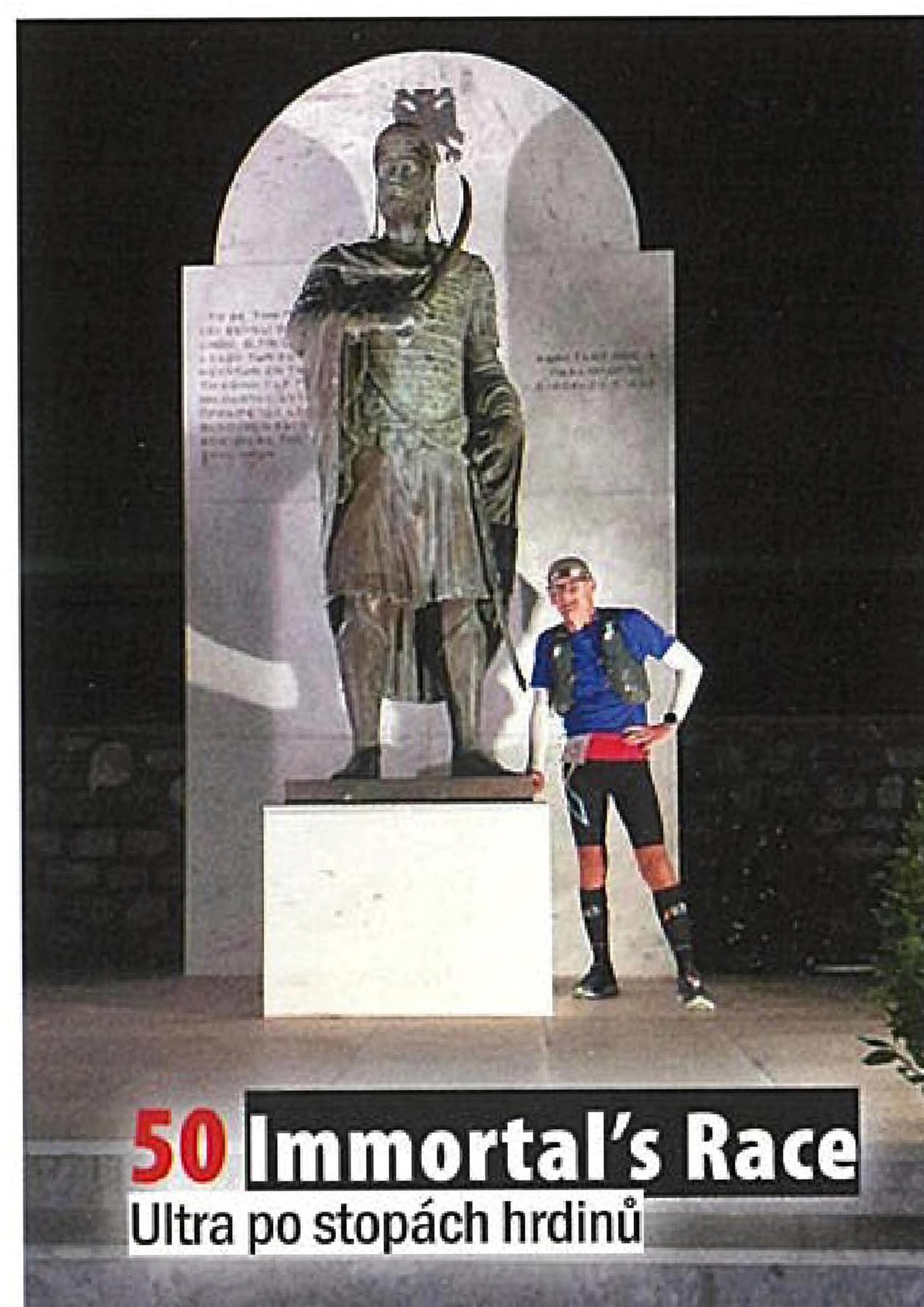
Triatlonové tipy Petra Vabrouškai

60 Lukáš Kočar

Rozhovor s triatlonovým obojživelníkem

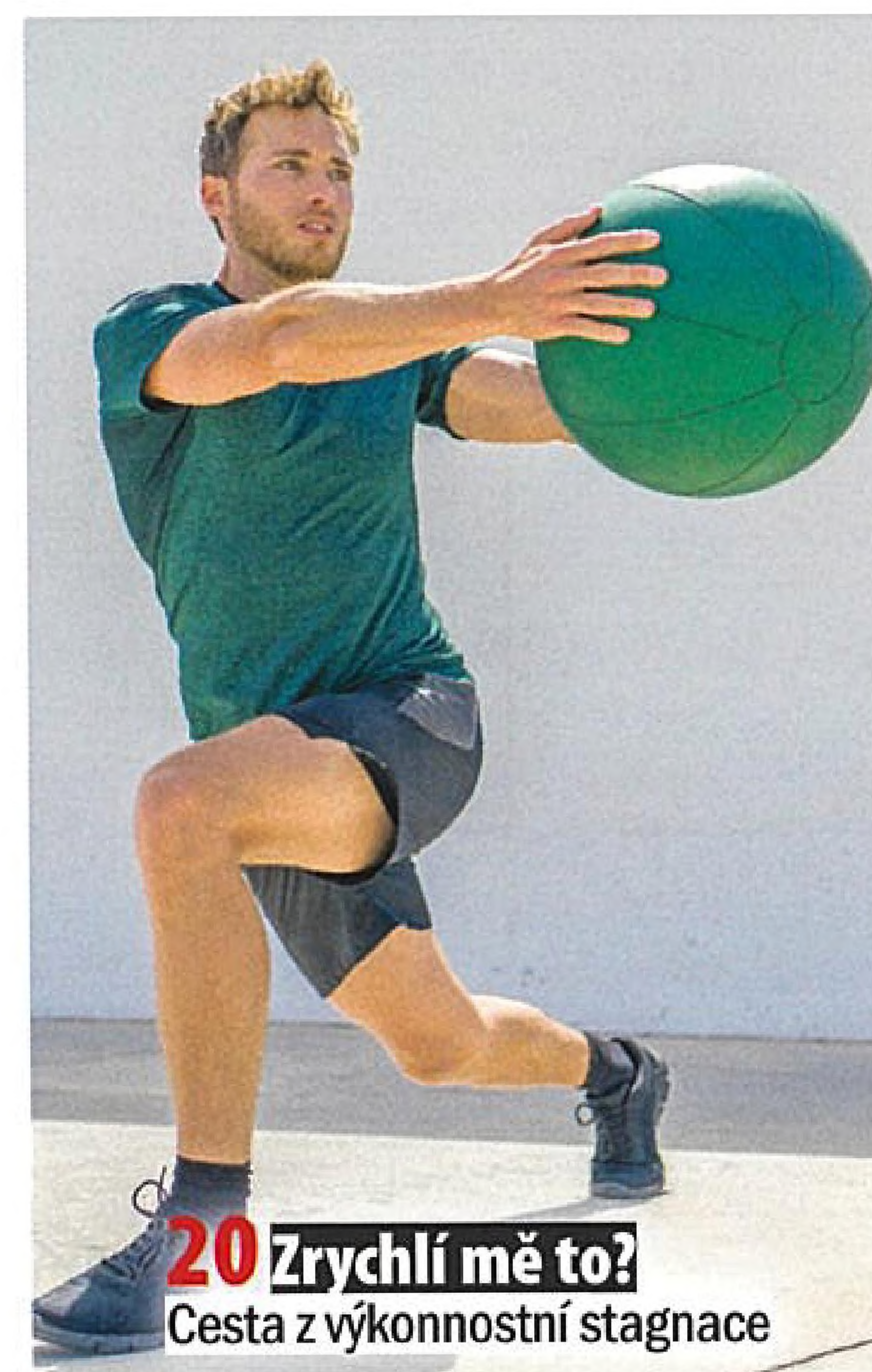
64 MČR v půlmaratonu

Reportáž z pardubického závodu



50 Immortal's Race

Ultra po stopách hrdinů



20 Zrychlí mě to?

Cesta z výkonnostní stagnace

70 Petr Pechek

Rozhovor s mistrem ČR na 100 km

72 Orientácká mapa

Jak na ni vyzrát?

76 Květnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

78 Velký test bot

Hledáme novinky jara 2023