



20 Tajemství letní přípravy

Trénink na podzimní vrcholy začíná teď



36 Neloudej se, lásko

Společný trénink partnerů

06 Příběh fotky

Běžecké momenty plné emocí

08 Novinky

Tipy pro tvou běžecskou výbavu

24 Dřep na jedné noze

Posilovna Petra Soukupa

28 Káťa a David Kellnerovi

Rozhovor s mistry ČR v běhu na 6 dní

32 Multizávodáci

Když jedna medaile nestačí

44 Metoda MFK

Pro dokonalé uvolnění svalů

48 Běh v horku

Tipy nejen pro začátečníky

56 Léto a ájurvéda

Trénink podle prastarých principů

60 Aminokyseliny

Jak podpoří zdraví a výkonnost

66 Letní recepty

Running Cheff vaří pro sportovce

68 Spalovače tuků

Které fungují a kterým se vyhnout

70 Plavání pro běžce

Dej si do těla v bazénu i jezeře



40 Dlouhý běh se psem

Jak se na něj připravit



52 Neupeč se!

Zásady aklimatizace na horko

72 Cestujeme na závod

Triatlonové tipy Petra Vabrouška

78 Jaroslav Kulhavý

Bývalý biker řadí v XTERRA

80 MČR v maratonu

Jak se v Praze bojovalo o tituly

86 Jakub Chaloupský

Rozhovor s orientáckou nadějí