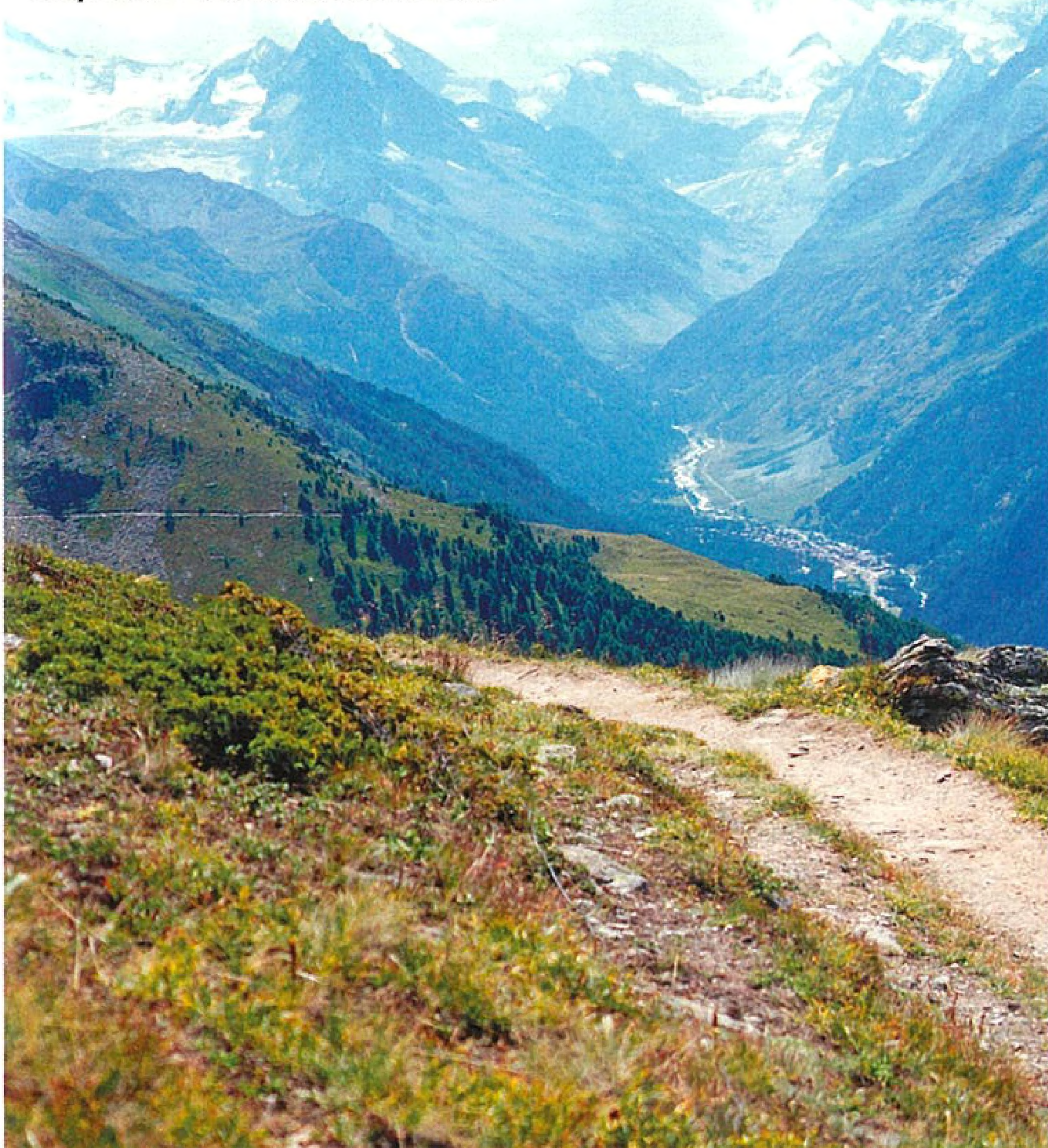


## 36 **Sierre – Zinal**

Reportáž z ikonického závodu



**20** **Za 5 let vám ukážu**  
Zásady dlouhodobé přípravy



**50** **Canicross**  
Trénujte i na procházce

### **06** Příběh fotky

Běžecké momenty plné emocí

### **08** Novinky

Tipy pro tvou výbavu

### **24** Pravidla adaptace

Jak vstřebat dlouhodobou zátěž

### **28** Marian Jelínek

Rozhovor s mentálním koučem

### **32** Robot místo trenéra?

Jak umělá inteligence mění trénink

### **42** Proč mi to neběhá?

Dostaň se z podovolenkové kocoviny

### **46** Cvik „Ježíš“

Posilovna Petra Soukupa

### **54** Barevný běhovýlet

Tipy na podzimní trailové trasy

### **58** Běh ve skupině

Tipy nejen pro začátečníky

### **62** Středomořská strava

Jak ovlivní tvou výkonnost?

### **60** Zahřej se polévkou

Running Cheff vaří pro běžce

### **68** Výměna generací

Pohled mezi běžecskou elitou

### **72** Nikotin a sport

Může prospět tvé výkonnosti?

### **76** Infinite Trails 2023

Reportáž z alpského ultra

### **80** Na závod do tepla

Zimní závodní tipy Petra Vabrouška

### **96** Termínovka na říjen

Závody, které by ti neměly uniknout