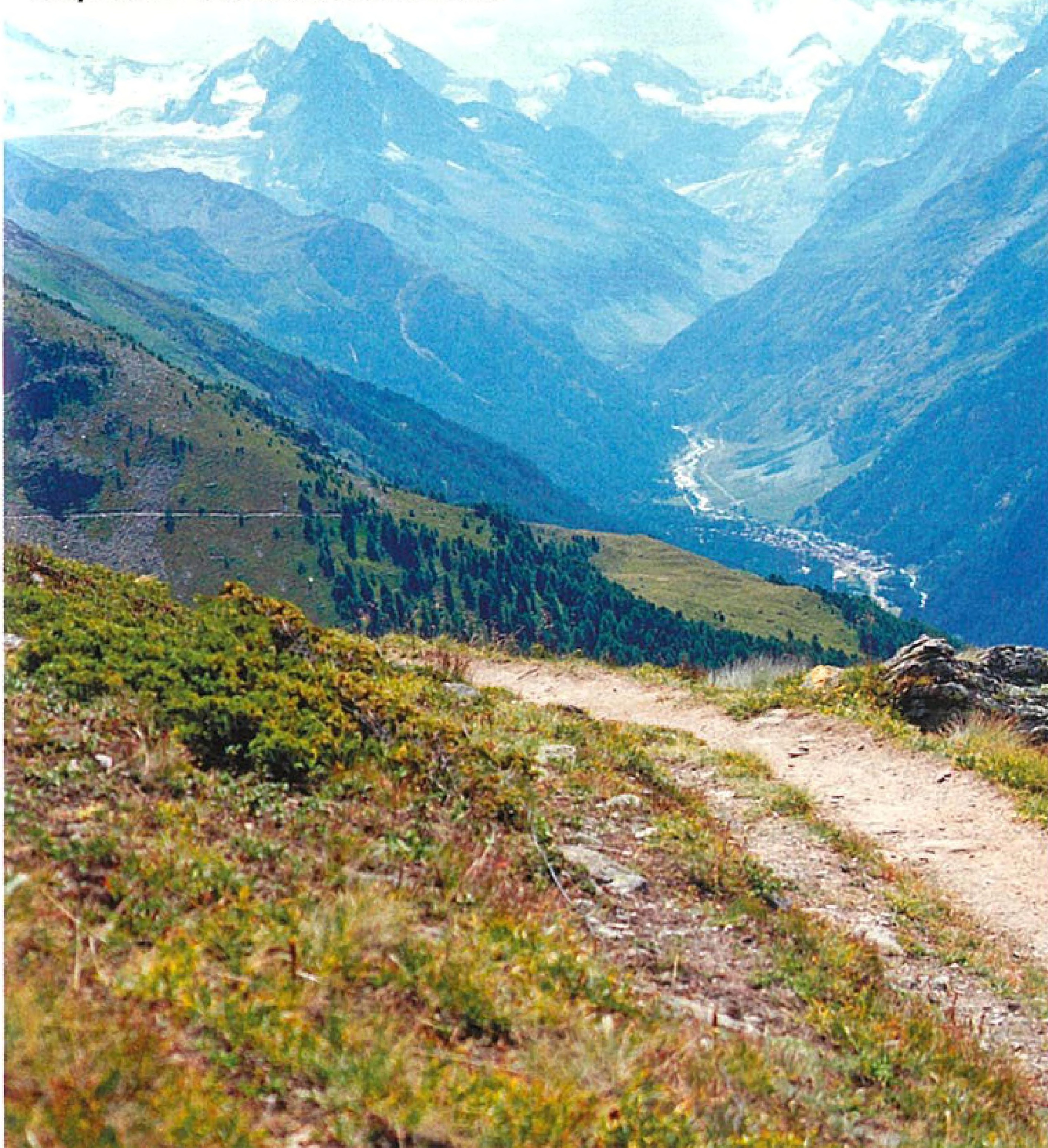


## 36 **Sierre – Zinal**

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