

56 Mákni si na běžkách

Zimní trénink vytrvalosti a síly



46 Spartan Triefecta

Reportáž z MS OCR ve Spartě



26 Lenka Berrouche

Rozhovor s ultramaratonkyní

06 Novinky

Tipy pro tvou výbavu

18 Objemový trénink

Polož základy pro svůj pokrok

22 Tajemství vytrvalosti

Nový pohled na objemový trénink

30 Běh v chladu

Tipy pro výkonnost i zdravé tělo

34 Karbon i na trénink?

Výhody i úskalí běhu v superbotách

38 Nauč tělo pálit tuky?

Tipy z oblasti tréninku i výživy

42 Jednonohý klokan

Posilovna Petra Soukupa

50 Zimní trénink se psem

Užitečné rady a tipy

54 Garmin Venu 3

Test nových chytrých hodinek

58 Bez vosku i skinů

Novinky v běžkařské výbavě

64 Alena Peterková

Rozhovor s běžeckou legendou

68 Zimní OCR závody

Jak na ně natrénovat?

70 Jóga pro běžce

Co musíš vědět, než začneš cvičit?

76 HROB 2023

Reportáž z horského orientáku

80 Triatlonista na sněhu

Zimní tréninkové tipy Petra Vabrouška

96 Termínovka na říjen

Závody, které by ti neměly uniknout