

38 Škola ultra

Jak se stát ultramaratoncem



06 Rozběh

Zajímavosti a drby ze světa běhu

18 Jarní desítky

Trénink na měsíc před závodem

26 Jan Volár

Rozhovor s elitním triatlonistou

30 Animal Flow

Posilovna Petra Soukupa

34 Poslouchej svou bolest

Jak běhat a zůstat zdravý

42 Dogaining

Zkus orientáka se psem

48 Oxygen Advantage

Zkusili jsme unikátní trénink dechu

58 Konec fluoru

Proč by měl zmizet nejen z vosků

60 Pavel Červinka

Rozhovor s trenérem elitních běžců

68 Bílkoviny

Kolik jich potřebuje běžec?

72 Recepty plné bílkovin

Running Cheff vaří pro běžce

74 Kolaps na trati

Příběh Ondry Váchala



52 Zlepšuj se na běžkách

Jak začlenit lyže do tréninku



80 Univerzál, nebo specialista?

Lze zářit v dlouhém i krátkém triatlonu?

84 Gut Training

Zlepší svou schopnost využít sacharidy

88 ME v krosu

Jak si vedli naši?

90 Aerály pevných kontrol

Začít s orientákem je snadné