



24 Výzva jménem maraton

Tipy pro začátečníky i zkušené borce

06 Rozběh

Zajímavosti ze světa běhu

08 Novinky

Tipy pro tvou výbavu

28 Spaluj tuky

Trénink, který ti v tom pomůže

32 Posilovna Petra Soukupa

Cviky pro výkonnost i zdravé tělo

36 Pravidla běžeckého provozu

Jak běhat na silnici, dráze i cyklostezce

48 Úskalí dlouhého sezení

Tipy, jak se zvednout od počítače

52 Eva Vrabcová Nývltová

Rozhovor s běžeckou legendou

58 Salomon Genesis

Test tréninkové trailovky

60 Maratonské občerstvačky

Energie pro královskou distanci

66 Domácí pasta party

Večeře před dlouhým závodem

70 Předstartovní rituály

Kdy ti pomohou ke klidu a kdy ne?

76 Trénink na OCR

Běh i posilování v jednom tréninku?



40 Škola ultra

Více cest, jeden cíl



44 Canicross

Překážkový závod se psem

80 Vzhůru na Ironmana

Trénink na střední triatlon

90 Jarní klasiky

Reportáž z Kbělské a Pečecké desítky

92 Oblastní žebříčky

Kouzlo lokálních orientačních běhů

96 Termínovka na duben

Závody, které by ti neměly uniknout