



20 Trénink na štafety

Tipy pro začátečníky i zkušené borce



28 Škola ultra

Trénink na závod v horách

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

10 Jak navyšovat zátěž

Pravidlo 10 % překonáno!

12 Výživa podle pohlaví

Mají běžci a běžkyňe jíst stejně?

18 Norská metoda

Tajemství úspěchu norských běžců

32 Matěj Zima

Rozhovor s úspěšným běžcem

36 Variace z pitta chleba

Running Cheff vaří pro běžce

42 Posilovna Petra Soukupa

Vyzkoušej cvik „Křížák“

50 Zázraky se dějí!

Návrat k běhu po těžké borrelióze

58 Jsem zraněný!

Proč zkusit přejít na triatlonový trénink

62 6 tipů pro triatlonisty

Rady pro trénink i závod

64 Jan Šneberger

Rozhovor s úspěšným triatlonistou

66 MČR v půlmaratonu

Reportáž z pardubického závodu



74 Poprvé na OCR

Než vyrazíš na první závod



38 Výživa psiho sportovce

Užitečné tipy pro canicrossaře

70 Jana Peterová

Jak trénuje reprezentatka v OB?

72 Juniorské MS v orientáku

Přijď fandit na domácí šampionát

76 Květnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

78 Velký test bot

Hledáme top novinky jara 2024