



## 34 Škola ultra

Jak se vybavit na závod v horách?



## 38 Sporty pro děti

Jak vybrat ten pravý?

## 06 Rozběh

Výkony, zajímavosti a běžecké drby

## 20 Rozcvič se jako profík

Warm-up před tréninkem i závodem

## 22 Běh do práce

Jak ho začlenit do přípravy?

## 26 Abhejali Bernardová

Rozhovor s ultraběžkyní a plavkyní

## 30 Zvedačka

Posilovna Petra Soukupa

## 42 Výdrž běžeckých bot

Jak ji můžeš podpořit?

## 46 Canicross

Jak ochránit psí tlapky

## 52 O kolik se zlepším?

Tipy nejen pro začátečníky

## 56 Neúspěch

Jak se s ním vyrovnat?

## 66 Pivo jako ionťák?

Co na to říká věda?

## 72 Dej si salát

Running Cheff vaří pro běžce

## 64 Euchidios Hyperathlos

Reportáž z řeckého ultrazávodů



## 60 Stuiben Trailrun

Reportáž z extrémního závodu



## 84 Petra Kuříková

Jak hodnotí svůj výkon na OH?

## 78 Pokrok, nebo zpátečka?

Jak poznat, jestli se v OCR zlepšuješ

## 80 Rozcvičení v triatlonu

Tipy pro závodní den

## 94 Poznej MTBO

Proč vyzkoušet orienták na kole

## 96 Termínovka

Závodní tipy na srpen a září