



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