



64 Infinite Trails

Reportáž z horského závodu



30 Kouzlo nočních závodů

Užitečné tipy pro pár kiláků i ultra



56 Rovnováha

Proč je pro běžce důležitá?

06 Rozběh

Výkony, zajímavosti a běžecké drby

08 Novinky

Tipy pro tvou výbavu

20 Optimální vytrvalost

Kolik kilometrů už je moc?

22 Tereza Hrochová

Rozhovor s úspěšnou olympioničkou

30 Škola ultra

Tipy pro noční část závodu

34 Cvik „želva“

Posilovna Petra Soukupa

38 Velká kunratická

Příprava na legendární závod

42 Spánek a běh

Proč nepodcenit noční odpočinek

46 Ty a pes

Správný postroj pro společný běh

50 ASISC Metaspeed Sky Paris

Test špičkových karbonových závodek

52 Příprava podle plánu

Časté chyby nejen začátečníků

60 Nepovedený trénink?

Proč nic takového neexistuje

72 Ionták, nebo gel?

Doplnění energie pro trénink i závod

74 Podzimní recepty

Running Cheff vaří pro běžce

76 Ručkej venku!

Kam vyrazit na tréninkové OCR hřiště

80 Glukózový a CORE senzor

Triatlonové tipy Petra Vabrouška