

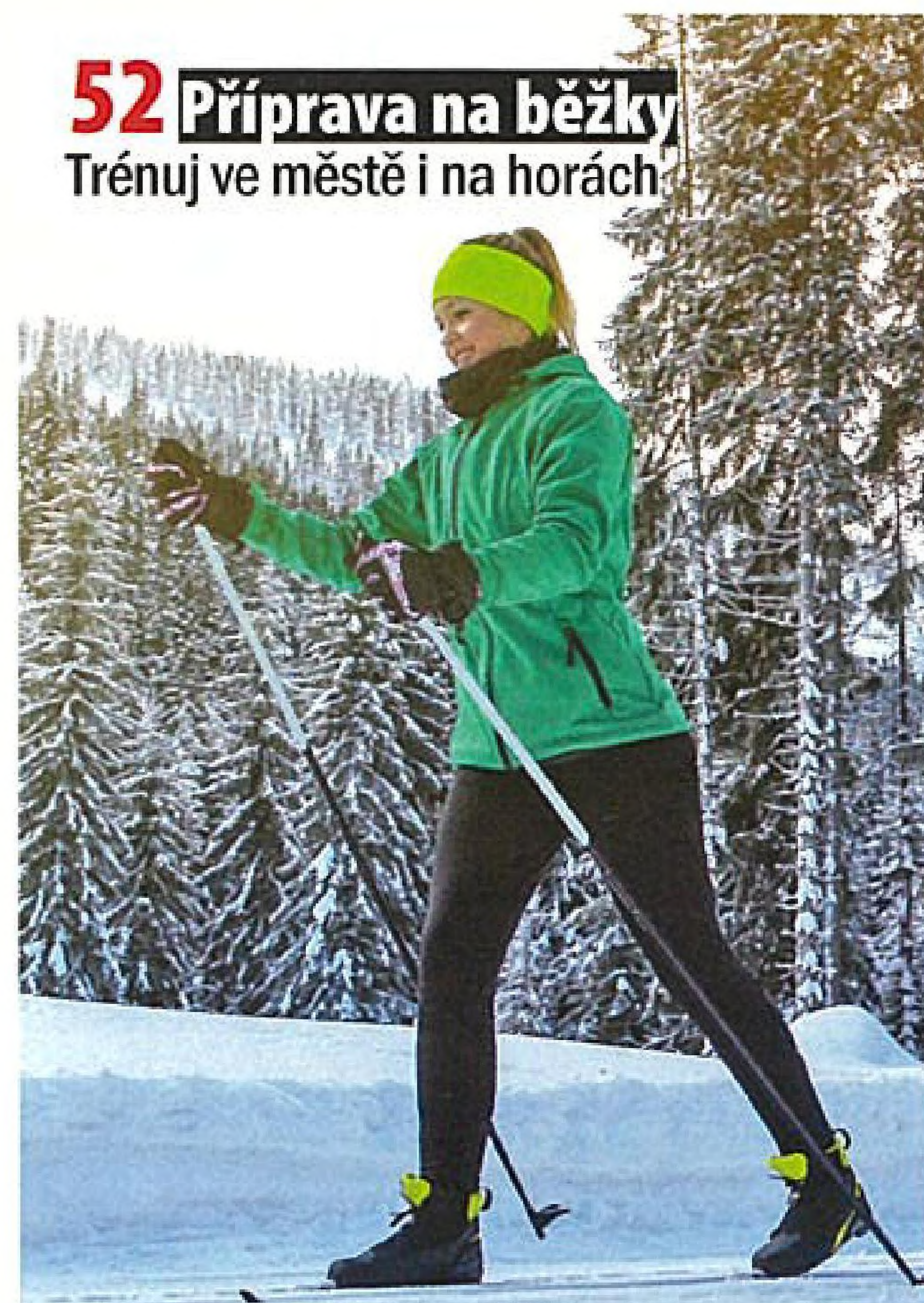
16 Běh ve sněhu

Jak trénovat v prašanu i na ledu



52 Příprava na běžky

Trénuj ve městě i na horách



58 Night Halfmarathon

Reportáž ze závodu v Soluni

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Martin Zajíc

Rozhovor s úspěšným vytrvalcem

24 Škola ultra

Úskalí růžového zobání

30 Jednonohý skokan

Posilovna Petra Soukupa

32 Projekt Boston

Připrav se s námi na jarní maraton

34 Fasciální manipulace

Zbav se běžeckých bolístek

38 Hodnocení sezóny

Rady sportovní psycholožky

40 Jak na objemy

Tipy nejen pro začátečníky

42 Ty a pes

MS a ME v canicrossu

46 Sváteční recepty

Running cheff vaří pro běžce

50 Zima ve znamení rychlosti

Celoroční kvalitní trénink

62 Já držím, ty makáš

Okénko do funkční anatomie

64 Léčba šokem

Reportáž z MS v OCR v Kalifornii

68 Dýchání v triatlonu

Tipy Petra Vabrouška

78 Velký orientácký kvíz

Vyzkoušej si, jak se vyznáš v mapě

82 Zimní termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout