OBSAH

7 Běh a sranda pomáhají aneb Na vysvětlenou
13 Co skutečně znamenají zkratky v tréninkovém deníku
16 Masové závody
19 Sedmero správných cviků pro běžce
22 Mezinárodní běžecký den žen
25 Běžecký zvěrokruh
29 Ideální běžecké boty
32 Běžecké daně
35 Velikonoce a běžecký trénink
38 Půlmaraton: na jaký čas běžet?
41 Běžci, začněte kouřit!
46 O přirozeném běhání (ale na vyšší úrovni)
49 Jak vyladit formu na den D
52 Běhání ve vedru: jak se zchladit
55 Pes – nejlepší přítel běžce
58 Jára Cimrman běžící, spící
62 Maraton s písní na rtech
65 Maraton léčí fobie
68 Zásady běžecké etikety
71 Ideální běžecká dovolená
74 Běžecké zrychlovače
79 Brambůrky do škol
82 Běh ve tmě: jak se připravit
85 Tajemství běžeckého úspěchu: bylinky!
88 Začátečníci v mlze
91 Jak si správně zavázat běžecké boty
94 Hlavou proti maratonské zdi
97 Seniorský maraton

100 Co tam máš dál?
103 Wellness týden pro běžce
106 Nápravný běžecký ústav
111 Průvodce běžeckými časopisy
114 EUnifikace běhu
117 Jak rozvíjet běžeckou hravost
120 aniďas
123 S větry o závod
126 Jak správně ozdobit stromeček
129 Jak se běhá v pohádkách
132 Když hvězdy běhají
135 Běžecká vánoční dieta
138 Běhání – drahý a nezdravý sport!
141 Běh – bonus bohů
142 Čtyřicet dva

145 Miloš a guru? Nesmysl!