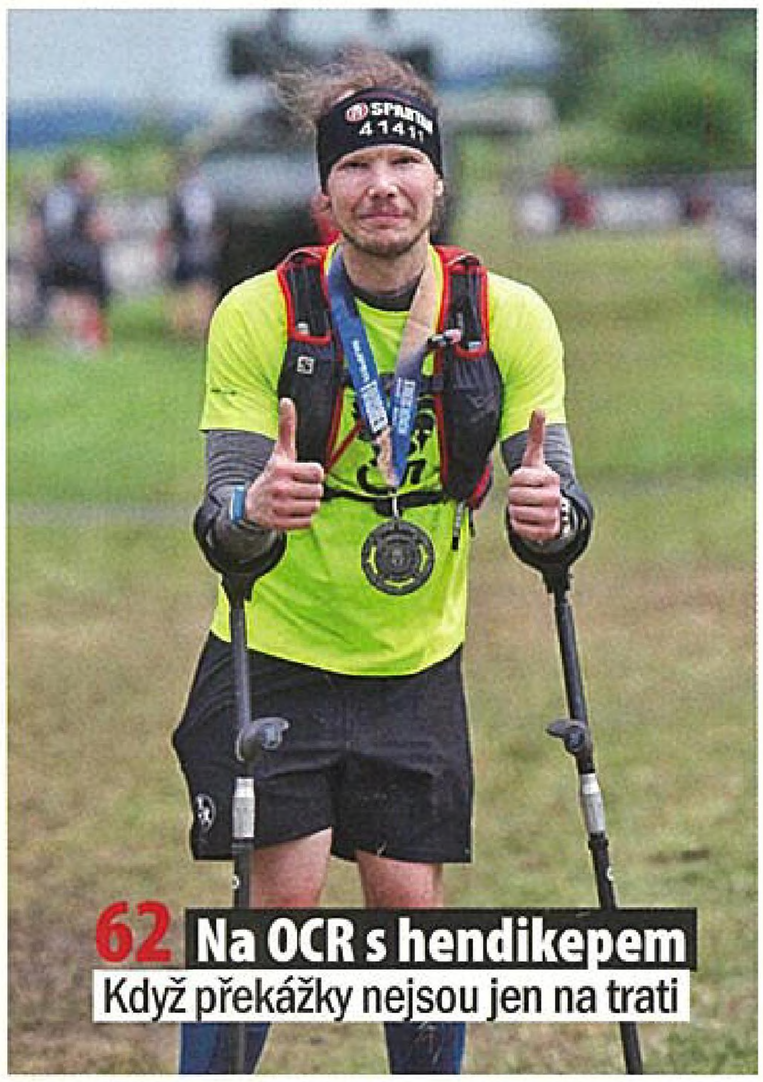
FOTO NA OBÁLCE: **SHUTTERSTOCK** FOTO V OBSAHU: **RUNCZECH, ARCHIV JAKUBA JANČÍKA, SHUTTERSTOCK**

obsah

16 Podzim není jaro
Vylaď formu na zbytek sezóny



62 Na OCR s hendikepem
Když překážky nejsou jen na trati

70 Triatlet na dovolené
Jak trénovat, když odpočíváš

06 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

08 Doplňkové sporty
Když trénink není jen o běhu

20 42 maratonů za 42 dní
Rozhovor s René Kujanem

24 Psí posilovna
Letní příprava na canicross

26 Kenenisa Bekele
Seriál o běžeckých hvězdách

28 Zlepši svou imunitu
Proč na tom pracovat už v létě?

30 Cvik Fénix
Posilovna Petra Soukupa

34 Historie tréninku
Seriál k 20 letům Runu

38 Návrat k pravidelnosti
Jak trénovat, když léto končí

42 Výživné dobroty bez masa
Running Chef vaří pro běžce

44 Když má peklo 9 kopců
Reportáž z Nove Colli Running

48 Výkon, zdraví a sítě
Když komentáře ubližují

54 Startovní stavy
Co dělat, když nervy pracují?

66 Výkon v triatlonu
Proč měřit watty místo tepů

78 Světový pohár v orienťáku
Přijď si zafandit i zazávodit

80 Termínovka na babí léto
Závody, které by ti neměly uniknout