

STALO SE ATLET ROKU

ME V KROSU CORNÝ

ČESKÉ ŽEBŘÍČKY 2011

Z DOMOVA

TÉMA

DEN S...

KALENDÁŘ

HISTORIE

ROZHOVOR

TALENT

PORTRÉT

ZE ŽIVOTA ZÁVODŮ

Z ALBA ATLETŮ

ANALÝZA

REGENERACE

VÝŽIVA

TECHNIKA

METODIKA

KINOGRAMY

PSYCHOTERAPIE

PSYCHOLOGIE

Na podzim	str. 2
Jistota pětinasobku	str. 3–5
Medaile pro čtvrtkačky	str. 6–7
Železného vzpomínky na budoucnost. . .	str. 8
.	str. 9
Dobrá tradice.	str. 10
Kdo na dráze vládl?	str. 11–19
TOP české běhy	str. 20
Helsinky? Loterie i oříšek	str. 21–22
Patrickem Makauem	str. 23–26
Šťastné starty	str. 28–29
Běchovická desítka	str. 30–31
Krosový ráj v pošumaví.	str. 32–34
Raketový vstup Marka Bárty	str. 35
Upřímně opravdová Sally Pearsonová	str. 36–37
Rekordy z Velkého jablka	str. 38–39
Zuzana Hejnová.	str. 40–41
Pod kůží olympijského atleta	str. 42–51
V bahně	str. 52
Nutriční strategie pro rychlostně-silové disciplíny	str. 53–55
Technické novinky.	str. 56
Trénink mladých vytrvalců v Evropě Finsko	str. 57–59
Sergej Morgunov	str. 60
Tomasz Jaszczuk	str. 61
Telemetrická spiroergometrie	str. 62
Sebedůvěra na startu	str. 63–64