

Stalo se	str. 2 - 3
■ Rozhovor	
s Janem Železným.....	str. 4 - 8
■ Téma	
Občan El Guerrouj	str. 9 - 10
■ Reportáž	
Einfach super	str. 11
■ Z domova	
Vzpomínky a hvězdokupu	str. 14
■ Abeceda tréninku	
Rychlá síla	str. 17 - 18
■ Kondice	
Dechová a relaxační cvičení.....	str. 19 - 21
■ Trénink osobnosti	
Jiří Vojtík.....	str. 22 - 23
■ Trénink mládeže	
Jak na štafety	str. 24
■ Servis	
Novinka pro běžecký trénink.....	str. 25
■ Talent	
Eliška Klučinová	str. 26
■ Na návštěvě	
v VSK Univerzita Brno	str. 27 - 28
■ Historie	
Mílařský náskok (2).....	str. 29
Fotokoutek.....	str. 30
■ Výživa	
Základy výživy - tuky	str. 31
■ Poradna	
Lékař radí čtenářům	str. 32