

- 08** **NOVINKY NA BĚŽECKÉM TRHU**
RECENZE: KROSOVÁ BOTA NEW BALANCE MR749,
FUNKČNÍ TRIKO CRAFT ZERO EXTREME
- 13** **KAM KRÁČÍŠ, BĚŽECKÁ BOTA?**
KTERÁ KONSTRUKCE BOT BUDE ÚSPĚŠNĚJŠÍ?
- 18** **RADY PRO ZIMNÍ BĚHÁNÍ**
TIPY K NÁKUPU BĚŽECKÉHO PÁSU
- 25** **KDE JE HRANICE ZDRAVÉHO SPORTU?**
OBĚTI NA CESTĚ ZA ÚSPĚCHEM
- 38** **CARLO CAPALBO: VYTVOŘÍM BĚŽECKOU LIGU**
ROZHOVOR S AMBICIOZNÍM POŘADATELEM
- 41** **RÓBERT ŠTEFKO: BĚŽEC MUSÍ MÍT CÍL**
ROZHOVOR SE SKVĚLÝM BĚŽCEM A TRENÉREM
- 46** **MILOŠ SMRČKA: RECEPT NA BĚŽECKOU DLOUHOVĚKOST**
ROZHOVOR S VETERÁNEM, KTERÝ ZAPOMNĚL STÁRNOUT
- 54** **PAVEL NOVÁK: TRÉNINK JE TVOŘIVÝ PROCES**
TRÉNINKOVÉ PLÁNY NA JARNÍ PŮLMARATON A MARATON
- 58** **PŘEDCHÁZEJTE BOLESTEM ZAD**
CVIČENÍ HLUBOKÉHO SVALSTVA