FOTO NA OBÁLCE: **ON** FOTO V OBSAHU: **TRAIL RUNNING CUP, JIŘÍ BRYCHTA, BEHEJSEPSEM.CZ, SHUTTERSTOCK**

obsah

70 Běžecké seriály
Které stojí za to oběhat?

56 Jak se běhá v Keni
Tajemství úspěchu Afričanů

06 Příběh fotky
Silné momenty z trailových běhů

08 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Překonej své limity
Taktika pro závod každé distance

24 Lydiardův trénink
Seriál o tréninkových metodách

28 Tower Bridge
Posilovna Petra Soukupa

32 Jak vybrat závodky
Co si obout na různé typy závodů

36 Kam na soustředění?
Jak se běhá na Gran Canaria

40 Vyber si svou distanci
Na co zaměřit tréninkové úsilí?

44 500 maratonů v 500 dnech
Nová výzva Petra Jedličky

48 Zvracení na trati
Jak se mu vyhnout?

50 Běžecké Klany
Ivan a Marek Uvizlovi

54 Recepty pro závodní den
Running cheff vaří pro běžce

46 Rychlost bez zranění
Pravidla pro trénink kvality

58 Ty a pes
Canicross a běh na volno

62 Zranění jako příležitost
Tipy pro prevenci i léčbu úrazů

66 Chyby v běžecké výživě
Vyvaruj se těch nejčastějších

72 Ladění formy
tipy nejen pro začátečníky

80 Jak střídat různé distance
Petr Vabroušek radí nejen triatlonistům