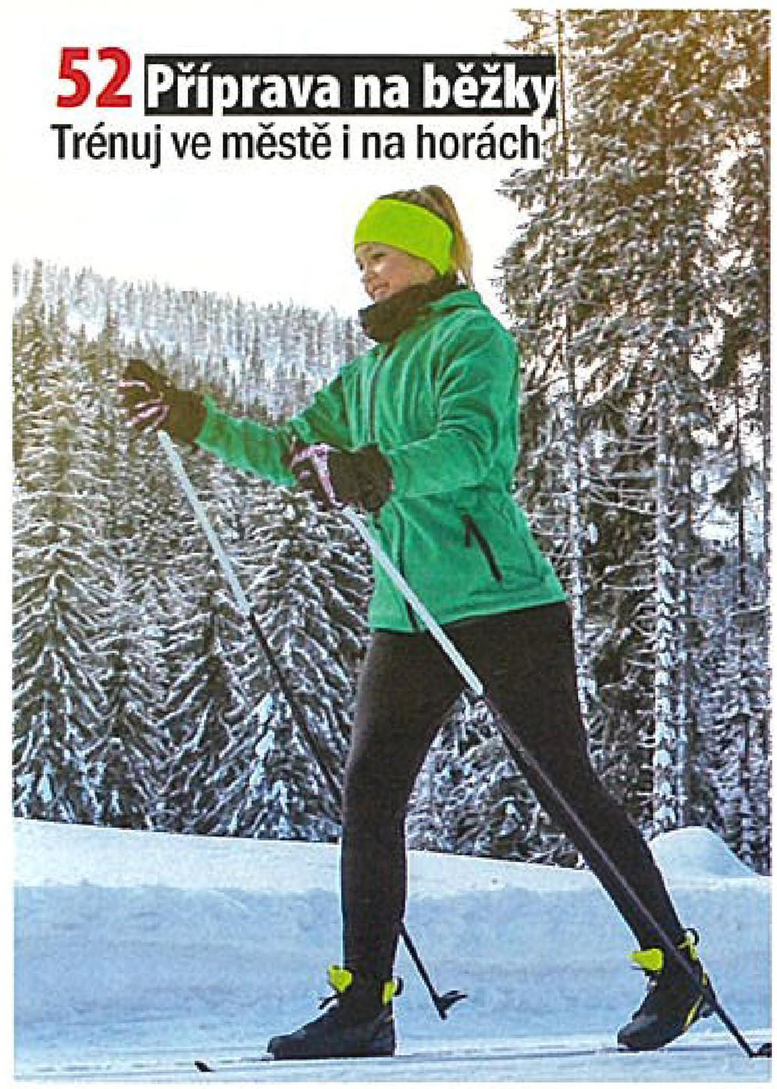
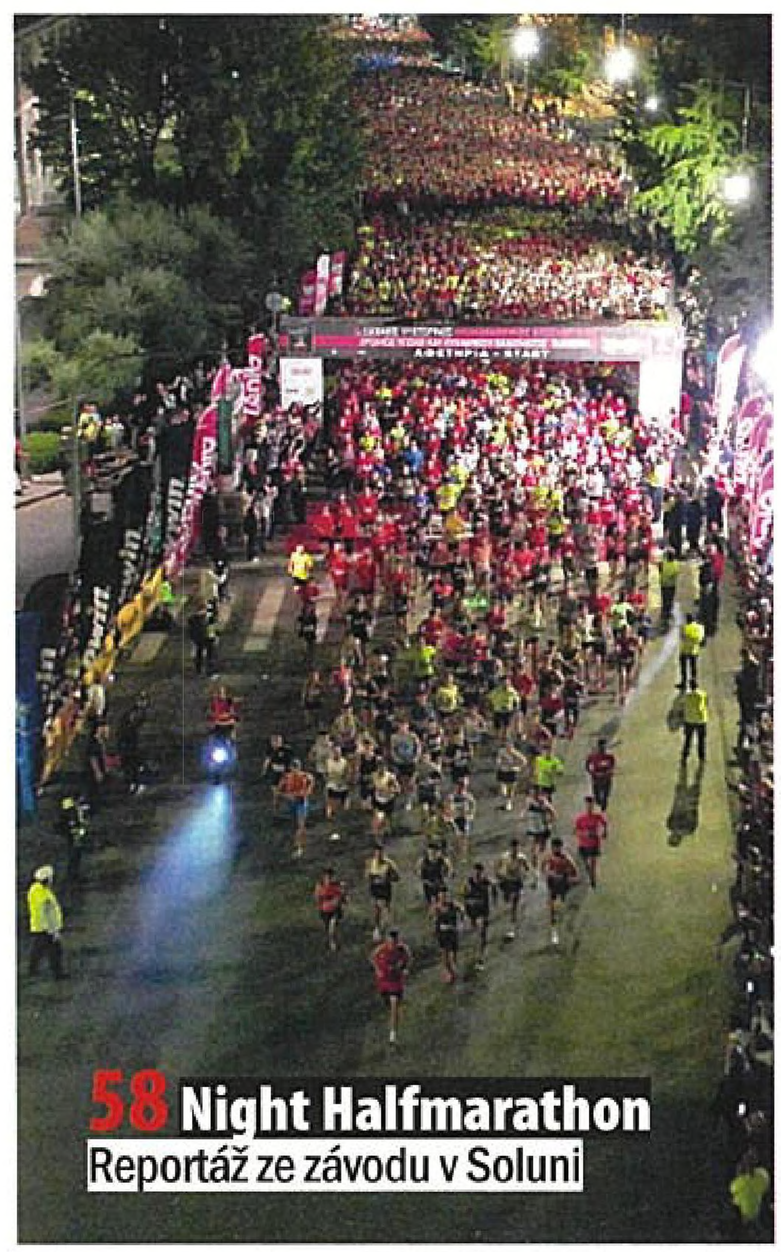
FOTO NA OBÁLCE: **SHUTTERSTOCK** FOTO V OBSAHU: **SHUTTERSTOCK, THESSALONIKI NIGHT MARATHON**

obsah

16 Běh ve sněhu
Jak trénovat v prašanu i na ledu



52 Příprava na běžky
Trénuj ve městě i na horách



58 Night Halfmarathon
Reportáž ze závodu v Soluni

06 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Martin Zajíc
Rozhovor s úspěšným vytrvalcem

24 Škola ultra
Úskalí růžového zobání

30 Jednonohý skokan
Posilovna Petra Soukupa

32 Projekt Boston
Připrav se s námi na jarní maraton

34 Fasciální manipulace
Zbav se běžeckých bolístek

38 Hodnocení sezóny
Rady sportovní psycholožky

40 Jak na objemy
Tipy nejen pro začátečníky

42 Ty a pes
MS a ME v canicrossu

46 Sváteční recepty
Running cheff vaří pro běžce

50 Zima ve znamení rychlosti
Celoroční kvalitní trénink

62 Já držím, ty makáš
Okénko do funkční anatomie

64 Léčba šokem
Reportáž z MS v OCR v Kalifornii

68 Dýchání v triatlonu
Tipy Petra Vabrouška

78 Velký orienťácký kvíz
Vyzkoušej si, jak se vyznáš v mapě

82 Zimní termínovka
Závody, které by ti neměly uniknout