40 Užij si půlmaraton
Příprava na míru výkonnostnímu cíli

20 Petra Pastorová
Rozhovor s elitní vytrvalkyní

06 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

08 Inspirace pro tvůj trénink
Co by se měli běžci naučit od dětí?

10 Léčivý vývar z kostí
Tipy pro běžeckou výživu

12 Tlustá paměť buněk tuku
Rady pro úspěšné hubnutí

16 Chytré intervaly
Velký průvodce intervalovým tréninkem

24 Projekt Boston
Příprava na nejstarší maraton na světě

26 Tajemství strečinku
Která podoba je opravdu přínosná?

30 Plánujeme závodní sezónu
Tipy nejen pro běžecké začátečníky

44 Můžu ještě na běžky?
Využití lyží v přípravě na jarní závody

50 Vylaď chemii svého těla
Jez, trénuj a spi pro lepší výkon

56 Zkus aquathlon
Vstupní brána do světa multisportu

58 Dana Přikrylová
Rozhovor s triatlonovou nadějí

34 Běh se psem
Kolik pohybu pes potřebuje?

52 Intenzita v triatlonu
Tréninkové tipy Petra Vabrouška

60 ME v krosu
Reportáž z prosincového šampionátu

62 Letní vícedenní závody
Příběhy orientačních běžců

64 Netradiční závodní formáty
Trochu jiné orientační běhy

66 Termínovka
Závodní tipy na únor a březen