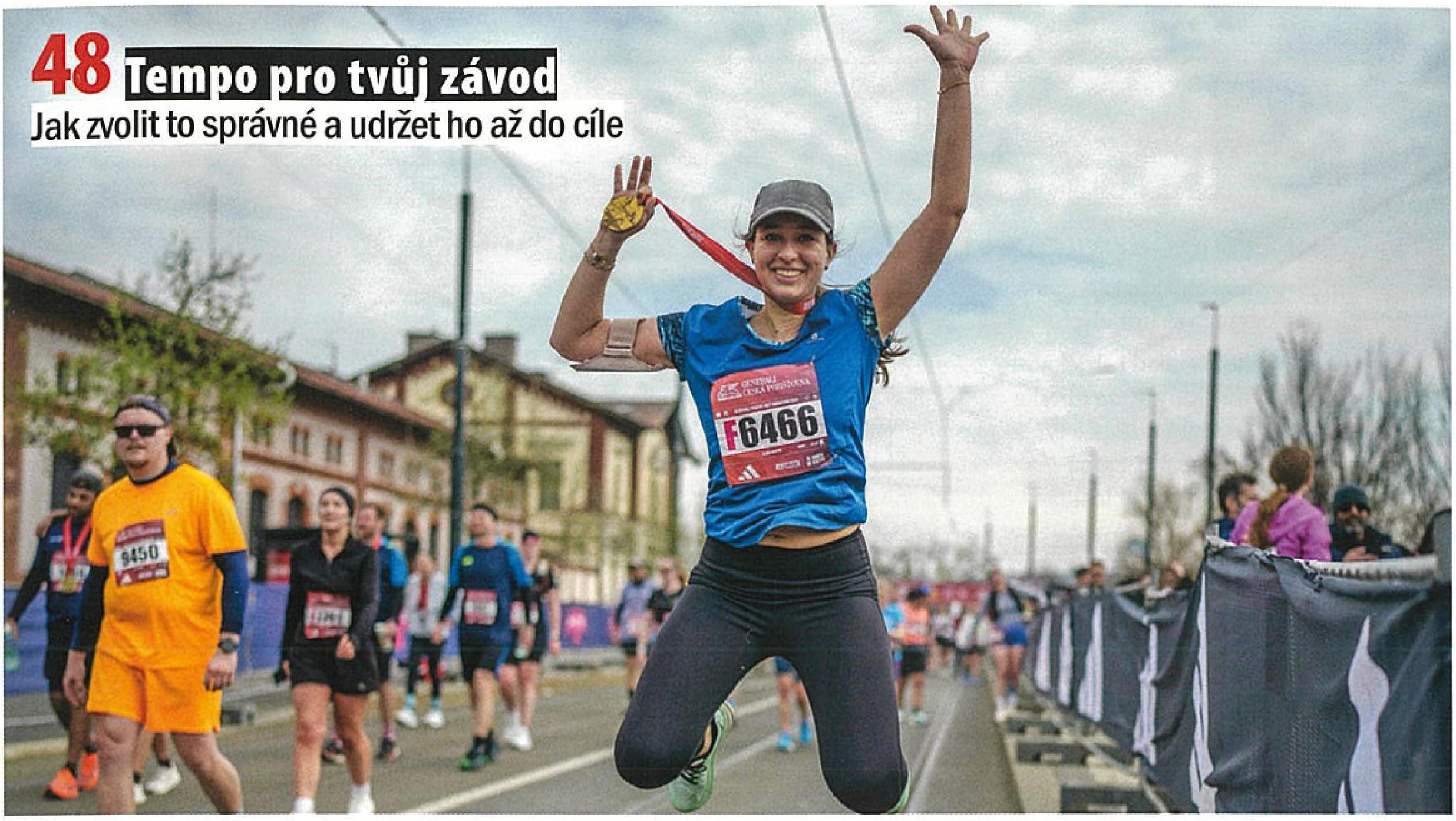
FOTO NA OBÁLCE: **SPRINT** FOTO V OBSAHU: **RUNCZECH, SPRINT, BĚHEJSEPSEM.CZ, ARCHIV VERONIKY DVOŘÁKOVÉ**

obsah



48 Tempo pro tvůj závod
Jak zvolit to správné a udržet ho až do cíle

18 Barbora Havlíčková
Jak lyžařka vyhrála boj s anorexií

06 Novinky
Tipy pro tvou běžeckou výbavu

16 Ekonomika běhu
Jak zlepšit efektivitu svého pohybu?

22 Neběhej jen nohama
Proč se zaměřit i na posílení paží a core

26 Škola ultra
Jak se připravit na silniční stovku

30 Posilovna Petra Soukupa
Vyzkoušej cvik „letadlo“

36 Podvody ve světě běhu
Pozor při přeprodeji startovného!

38 Projekt Boston
Reportáž z legendárního závodu

52 Citronový cheesecake
Running cheff vaří pro běžce

54 Běžecké bolístky
Chraň svá chodidla, holeně a achilovky

58 Cukr – nepřítel hubnutí
Jak dostat pod kontrolu chuť na sladké?

64 10+1 triatlonových chyb
Závodní tipy Petra Vabrouška

68 Kdy jsi připravený na závod?
Rady pro triatlonové začátečníky

42 Ty a pes
Nejčastější otázky o canicrossu

60 Zkus Hyrox!
Unikátní kombinace běhu a síly

70 Radim Grebík
Návrat velkého triatlonového talentu

72 ME v silničních bězích
Reportáž z premiérového šampionátu

80 Jana Pekařová
Rozhovor s reprezentantkou v orienťáku

82 Velký test bot
Hledáme top novinku jara 2025