

## 18 Bud' králem seběhů

### 3 x 3 tipy pro trailový trénink



## 32 Běhej a hubni

### Jak trénovat při redukční kúře



## 60 Letní OCR závody

### Vyzraj na horko, vodu i bahno

## 06 Novinky

Tipy pro tvou výbavu

## 16 Proč už se nelepším?

Cesta z výkonnostní stagnace

## 24 Škola ultra

24hodinová výzva

## 28 Posilovna Petra Soukupa

Cvik „lýtkový most“

## 36 Hubni efektivně

Proč si nechat otestovat metabolismus?

## 40 Ty a pes

Psí trénink v horkém počasí

## 44 Trénink a závod v horku

Tipy nejen pro začátečníky

## 46 Vltava Run

Reportáž z legendárního štafetáku

## 50 Dezerty do skleničky

Running Cheff vaří pro běžce

## 52 Bolesti kolen

Celostní pohled fyzioterapeuta

## 58 Stárnutí bot

Proč si je nesyslit na horší časy?

## 64 Triatlonové soustředění

Tipy Petra Vabrouška

## 68 Výbava na triatlon

Chytrý seznam věcí na závod

## 72 Boj o republikové tituly

Tři reportáže z jarních MČR

## 76 Mapový trénink

Tipy pro orientační běžce

## 80 Letní termínovka

Závody, které by ti neměly utéct