



22 Radek Brunner

Rozhovor s vítězem Spartathlonu



18 Sezóna 2026

Příprava právě začíná

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

26 Posilovna Petra Soukupa

Obrácený seveřan posílí hamstringy

33 Vokolo priglu

Reportáž z oblíbeného závodu

34 Výzva přijata!

Jak se nenechat zničit ambicemi

38 Švédské kuličky

Running Cheff vaří pro běžce

40 Závody v canicrossu

Kdo na ně může vyrazit?

44 Tréninková jednotka

Co všechno patří k tréninku

48 Aleš Dvořák

Trénink a výživa pohledem vědce

52 Běžné denní činnosti

Jak ovlivňují pohybový aparát?

54 Tuky ve výživě běžce

Kolik jich sníst a jakým dát přednost

58 OCR ultra

Připrav se na ultimátní výzvu

66 Sprintuj!

Tréninkové tipy pro triatlonisty



30 Plavání pro běžce

Plavecký trénik při zranění



62 Triatlonista ve fitku

Možnosti zimní přípravy

70 129. Běchovice – Praha

Reportáž z ikonického závodu

74 Rádioový orientační běh

Tak trochu jiný orientáček

76 Hobík na trati MS

Reportáž od spolukomentátora ČT

80 Termínovka na listopad

Závody, které by ti neměly uniknout