

## 18 Čas na objem

Zásady a tipy pro zimní trénink



### 05 Výkony roku

Top výsledky Čechů od pětky po ultra

### 08 Novinky

Tipy pro tvou sportovní výbavu

### 20 Půlmaratony Jiřího Krofty

Dojmy ze závodů napříč Evropou

### 24 Posilovna Petra Soukupa

Cvik „klepeto kraba“

### 30 Slovníček pro nákup bot

Jak porozumět důležitým pojmům

### 32 Garmin Forerunner

Test modelů 570 a 970

### 38 Sváteční dobroty

Running Cheff vaří pro běžce

### 40 MS v canicrossu

Reportáž ze závodu v Pardubicích

### 44 Jana Johanová

Rozhovor nejen o kolapsu v Běchovicích

### 48 Zimní hledání rovnováhy

Tipy, jak zůstat v zimě zdravý

### 50 Zátěžové zóny

Jak hodinky pomohou začátečníkům

### 54 Běžky a vytrvalost

Jak nahradit zimní objem běžkami



28 Plavání pro běžce  
Rozvíjej vytrvalost v bazénu



### 36 Osobák z Valencie

Střípky ze slavného půlmaratonu

### 60 Hyrox

Zimní výzva pro silné běžce

### 64 Běžky pro triatlonisty

Tréninkové tipy Petra Vabrouška

### 72 MS v horských běžích

Jak se ve Španělsku dařilo Čechům?

### 80 Zimní termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout