

16 Závodní týden

Vylad' formu na životní maraton

08 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Závod na 5 000 km

Rozhovor s Milanem Javornickým

26 Průvodce těžkého běžce

Pravdy a mýty o běhu s nadváhou

30 Haile Gebrselassie

Anatomie běžeckých hvězd

32 Kondice dětí upadá

Jak je přitáhnout k pohybu?

34 Deštník ve větru

Posilovna Petra Soukupa

38 20 let Runu

Kam se posunuly běžecké boty?

42 Pes a batoh

Může si nést chlupáč svoje věci?

46 Rozcvička v koridoru

Strategie pro masové závody

50 Asijská inspirace

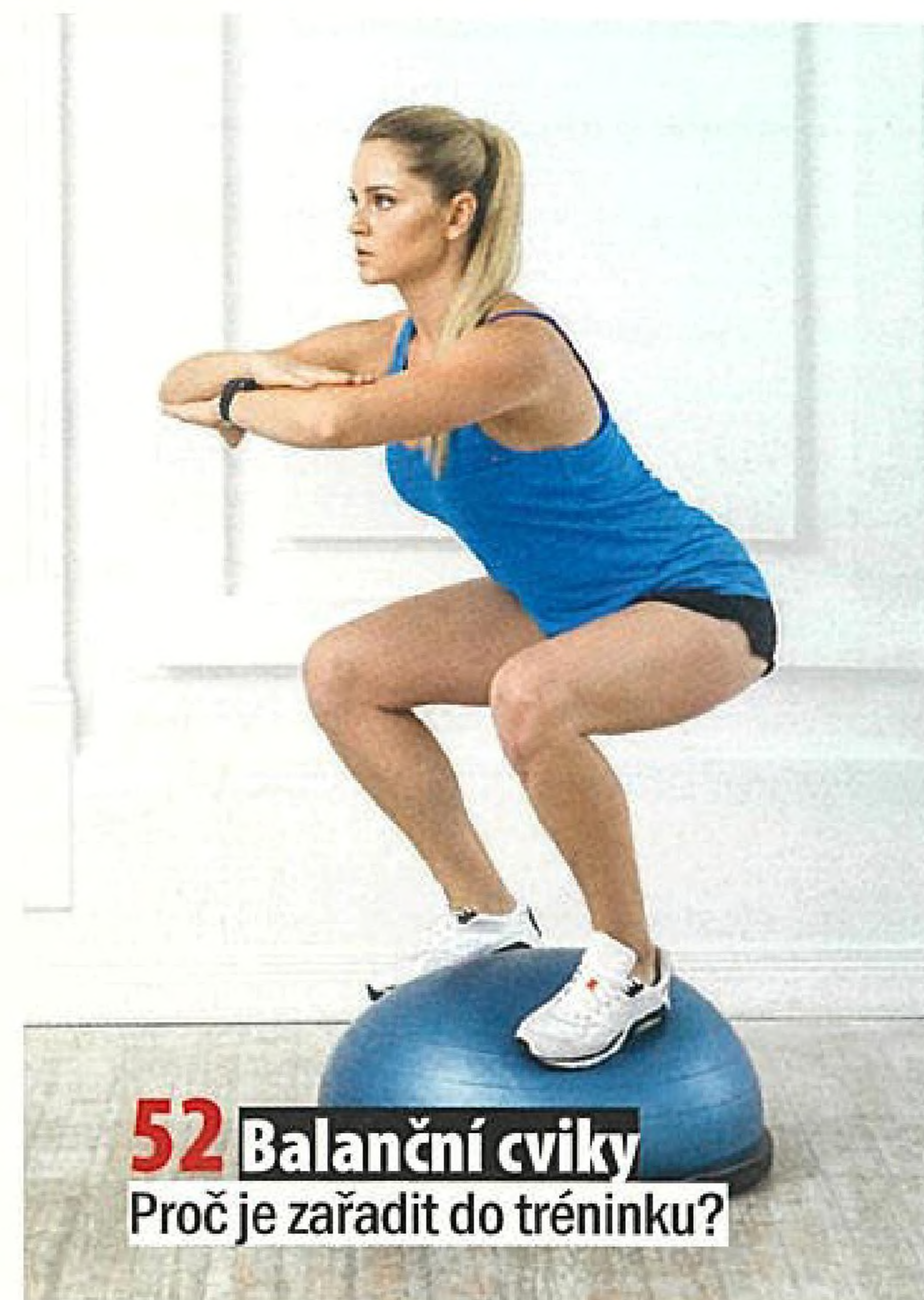
Running Cheff vaří pro běžce

60 Jak moc se tam běhá?

Průvodce OCR závody

64 Tréninkové systémy

Triatlonové tipy Petra Vabrouška



52 Balanční cviky

Proč je zařadit do tréninku?



56 Orlí stezka

Vyběhni na alpské dobrodružství

68 Vyladění na triatlon

Tipy pro každou distanci

72 MČR v půlmaratonu

Momentky z pardubického závodu

80 Květnová termínovka

Závody, které by ti neměly uniknout

82 Velký test běžecký bot

Hledáme TOP novinky jara 2026