

ULTRA

cena: 22,90 zł (w tym 8% VAT)
Nr 33 / styczeń–luty 2021

DALEJ NIŻ MARATON

Sila – skąd ją czerpać i jak trenować?

144
STRONY

KASIA WILK

Objawienie biegów górskich?

PRZEGLĄD KIJÓW DO BIEGANIA

Jakie wybrać i jak z nich korzystać?

TRENING JELITA

*Czyli jak biegać bez
żołądkowych rewolucji*

PATRYCJA BEREZNOWSKA

*Przygotowanie bazy biegowej
pod biegi ultra*



ISSN 2450-2715 INDEKS 411957