



## 1. díl – Jiří Homoláč

0:00 - 0:22 Intro (*The Hitchhikers – Mr. Fortune*)

0:23-0:41 Představení projektu a přivítání hosta

0:42-2:00 „Tlustý a pomalý“

2:01-4:00 Vysoká škola běhu v Keni

4:01-5:32 Běhání na pocit

5:46-8:06 Ubytování v Keni

8:07-10:00 Osobní masér

10:15-12:58 Jídlo a pití coly

13:15-14:44 – Keňani a EPO

14:45-15:29 Já su atlet, já nesu manažer

15:30-16:59 Svahilština a vodiči

17:00-17:49 Běhání s rapem i Karlem Gottem

17:52-22:24 1. song na přání (*Otecko ft. Majk Spirit – Maraton*) **pouze na webu**

22:25-27:54 Maraton

27:55-29:06 Alergie = běžcova smrt“

29:21-30:32 Trenér Sequent

30:35-32:15 Milan Kocourek

32:16-34:51 Prevence zranění a výživové doplňky

34:52-38:45 Robert Štefko a jeho tréninkový systém

38:46-42:29 2. song na přání (*Fort Minor – Remember the name*) **pouze na webu**

42:30-44:55 Běžec-OSVČ

44:56-49:46 Běžecké kempy, trénink a motivace hobíků

49:47-52:50 3. song na přání (*Mirai – Když nemůžeš, tak přidej*) **pouze na webu**

52:51-53:37 Spoření a náklady na soustředění

53:38-55:48 Slabá česká elita?

56:07-57:38 Zemaník a vzkaz pro běžce, kteří to myslí vážně

57:39-58:56 Elitní startovné a manažeři

58:57-1:00:31 Cíle pro nadcházející sezonu

1:00:32-1:01:55 Životní osobáky a běhání do 42 let

1:02:10-1:02:56 Závěrečný vzkaz a rozloučení moderátora

1:02:57-1:07:06 4. song na přání (*Paulie Garand – Boomerang*) **pouze na webu**

