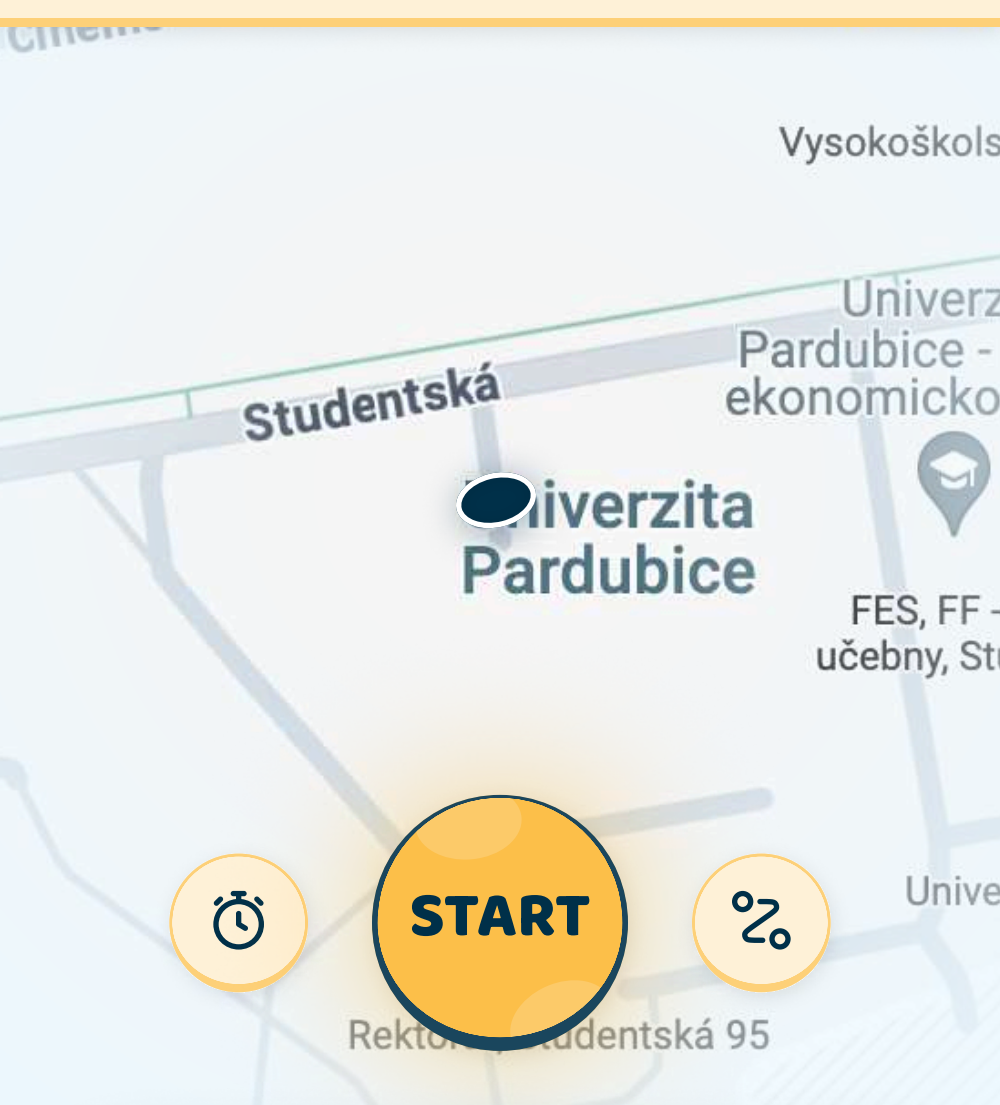


Začátečník 2



START



09:41



15

Klepnout a hned začít

+ 10 sekund

09:41



7,09 km



Vzdálenost

5'09"

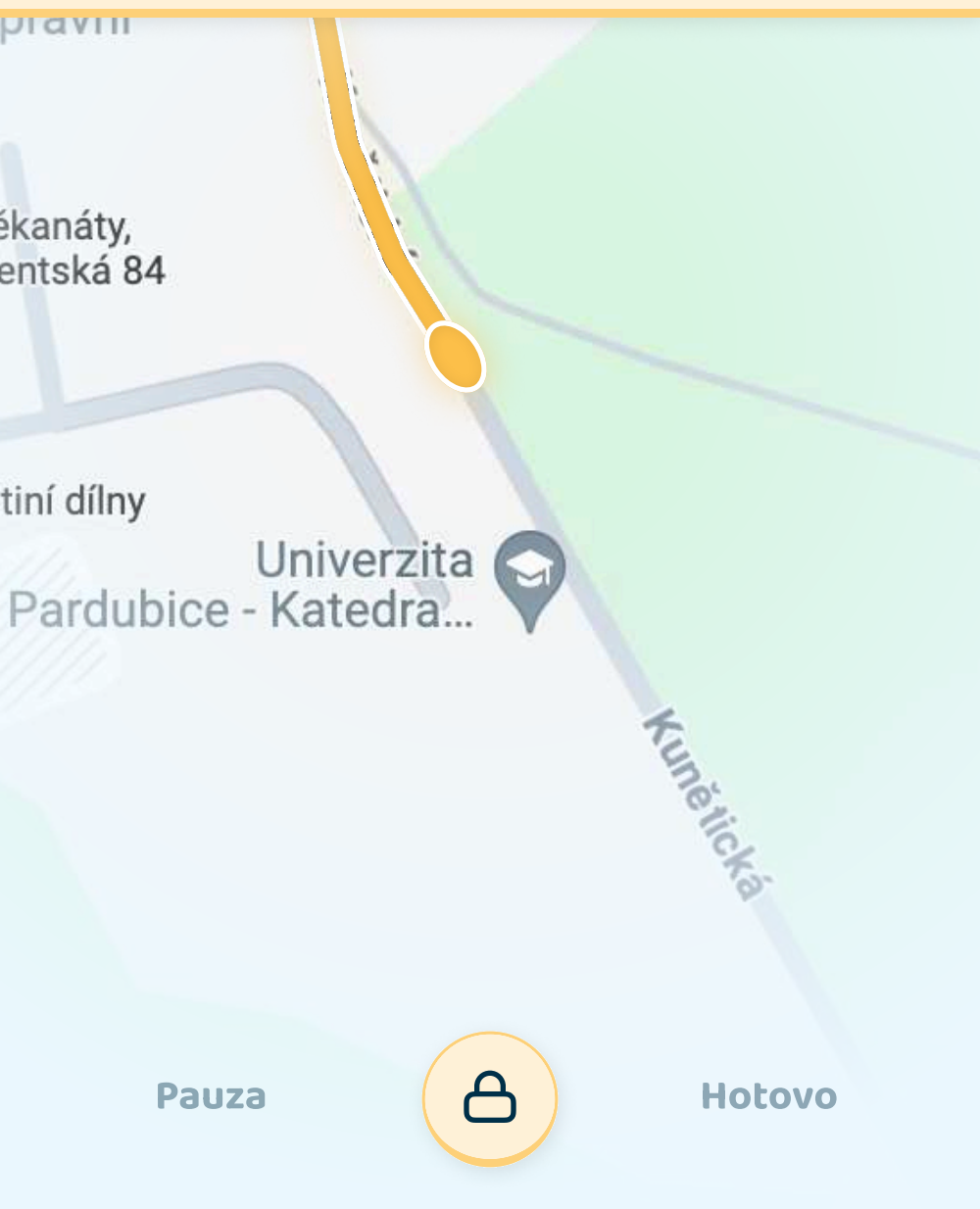
Prům. tempo

36:31

Doba trvání

532

Kalorie



Pauza



Hotovo



7,09 km

Běh dokončen!

Dnes jsi zvládl o 1 km více než minulý běh!



36:31

Čas



4 328

Zkušenosti



Získat odměnu



Nová úroveň!

Gratulujeme! Zvýšil jsi svoji úroveň na Expert 5!



Expert 4 -> Expert 5



Pokračovat

Večerní běh, pátek



7,09 km

Vzdálenost

36:31

Čas

532

Kalorie

Průměrné tempo **5'09"**

Průměrná rychlost **12,4 km/h**

Maximální rychlost **14,6 km/h**

Kadence **180**

Srdeční tep **120**



Týdenní úkol

Dokončete 20 týdenních úkolů pro získání nové ikony aplikace.

4 / 16 km

Můj komentář k běhu



Pozitivní zážitek z běhu

např. Hezké počasí mi dopomohlo k špičkovému výkonu.

Popis běhu

např. Můj první intervalový běh proběhl překvapivě hladce.

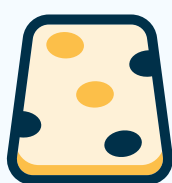
Kde jsem běžel?



Silnice



Trat'



Stezka

Odměny za běh

Získané zkušenosti **4 328**



Chrudim



Těžký týden



Dokončit







Objevitelská liga

 Zbývají 2 dny

10 nejlepších postupuje do nadšenecké ligy.

6   **Wade Warren** 24 000 XP

7   **Eleanor Pena (já)** 24 000 XP

 2 místa

8   **Jacob Jones** 24 000 XP

9   **Marvin McKinney** 24 000 XP

10   **Courtney Henry** 24 000 XP

11   **Cody Fisher** 24 000 XP

Pokračovat



RunMate tip

Pomozte svému tělu s regenerací po běhu díky strečinku.

Přečíst článek

Ukládání běhu...

Komunita



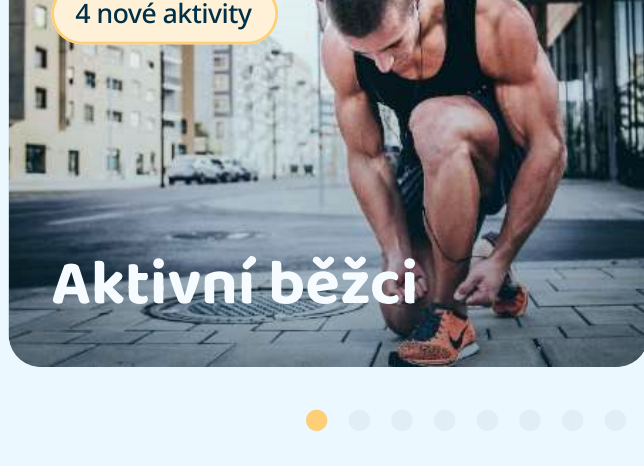
Skupiny

Moje skupiny, Objevování



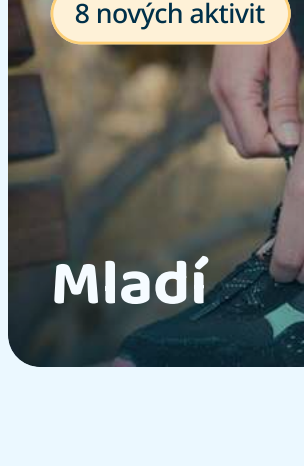
Moje skupiny

4 nové aktivity



Aktivní běžci

8 nových aktivit



Mladí

Objevujte skupiny

Objev nové skupiny, najdi nové přátele. Připoj se ke skupinám, které tě zajímají, a sdílej, co tě baví.



Ekologové

Jan Novák Vás zve do skupiny.

Běháme s respektem k přírodě. Nejráději lesem, polňačkou nebo kdekoliv, kde dýchá zeleň. Tempo pro nás není důležité – hlavní je klid, čistý vzduch a dobrý...

128 členů – 2 aktivity denně

Přidat se ke skupině



IZS a

Jiří Veselý Vás zve do skupiny.

Běháme pro nás zákl...

642 členů

Přidat se ke skupině



Události

Moje události, Objevování

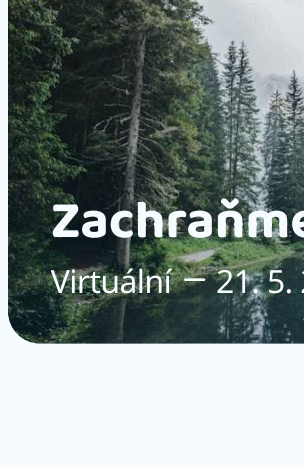


Moje události



Pardubický Vinařský Půlmaraton

Pardubice – 16. 4. 2025



Zachraňme

Virtuální – 21. 5. 2025

Objevujte události

Objev nové události, najdi nové přátele. Zúčastni se událostí, které tě zajímají, a sdílej, co tě baví.



Běž, kde jsi!

Martin Nejedlý Vás zve do události.

Cílem je uběhnout libovolnou trasu – klidně za domem, v parku nebo po schodech paneláku. Běh bez limitu, bez přesného místa, jen s myšlenkou, že v ten samý d...

Virtuální – 17. 6. 2025

Zúčastnit se



Earth

Jana Štěpánková Vás zve do události.

Virtuální běh...

Virtuální –

Zúčastnit se



Výzvy

Moje výzvy, Pozvánky, Vytvořit výzvu



Únorový challenge

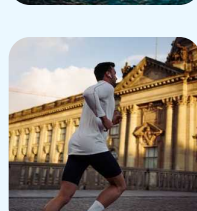
Zbývá 16 dní

25,16 / 50 km



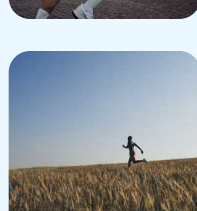
Hubneme společně!

5242 / 6500 kCal – Zbývá 32 hodin



100 hodin 🧡

64 / 100 hod – 24 dní



Stovka 🔥

25,16 / 100 km – Zbývá 1 měsíc a 16 dní

Objevujte nové partáky

Hledat



Devon Lane

V okolí

Přidat partáka



Bessie Cooper

Kontakt

Přidat partáka



Blog



Komunita



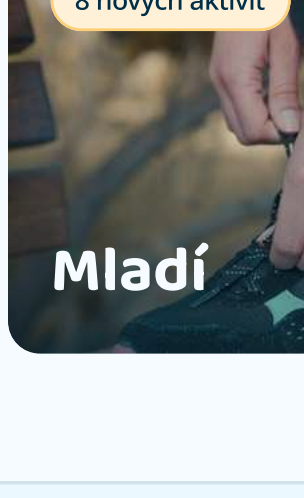
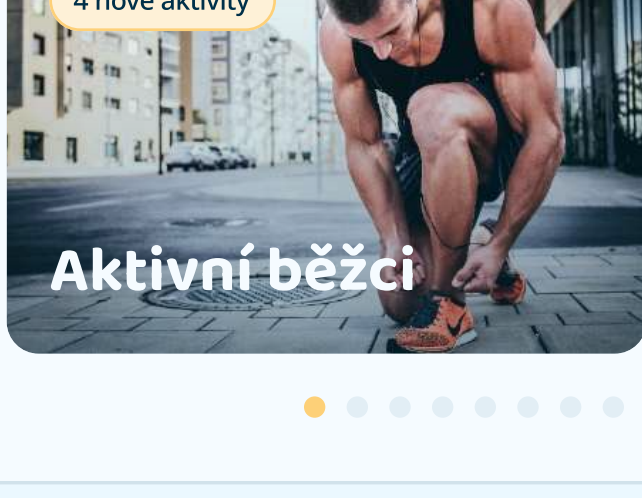
Pokrok



Více

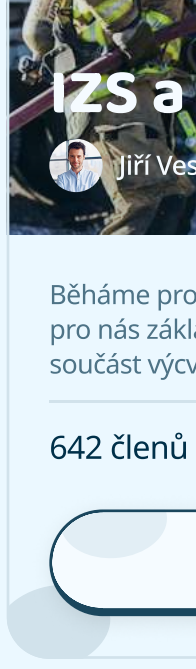


Moje skupiny



Pozvánky do skupiny

Objev nové skupiny, najdi nové přátele. Připoj se ke skupinám, které tě zajímají, a sdílej, co tě baví.



Objevujte skupiny

[Zobrazit vše](#)

Objev nové skupiny, najdi nové přátele. Připoj se ke skupinám, které tě zajímají, a sdílej, co tě baví.


Brooklyn Simmons Správce

1. 1. 2024



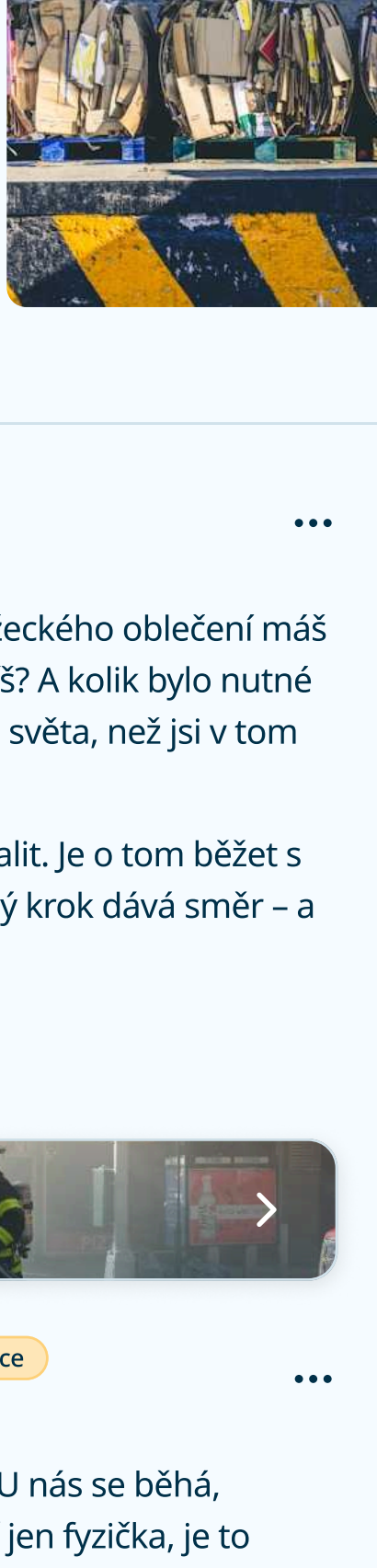
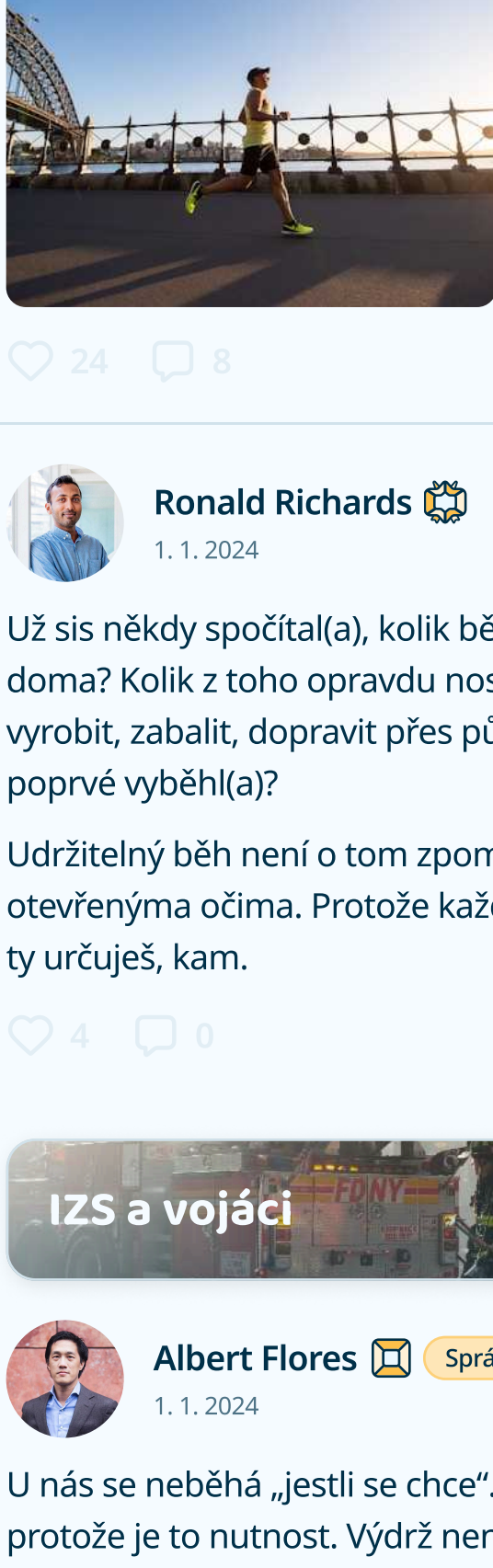
Když jsme začali běhat, mysleli jsme hlavně na to, kolik uběhneme. Pak jsme si všimli, co všechno po cestě míváme – a co by tam vůbec být nemělo.

Plogging je jednoduchý. Vezmeš si s sebou malý pytlík nebo jen kapsu, sebereš pár věcí, co někdo pohodlně zahodil, a běžíš dál. Nejde o to uklidit celý les – jde o to, že se staráš. Že ti není jedno, kudy běháš.

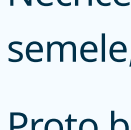
www.plogging.com

image1.png

jioraopdoadopa.jpeg



24 8


Ronald Richards

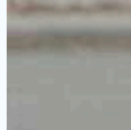
1. 1. 2024



Už sis někdy spočítal(a), kolik běžeckého oblečení máš doma? Kolik z toho opravdu nosíš? A kolik bylo nutné vyrobit, zabalit, dopravit přes půl světa, než jsi v tom poprvé vběhl(a)?

Udržitelný běh není o tom zpomalit. Je o tom běžet s otevřenýma očima. Protože každý krok dává směr – a ty určuješ, kam.

4 0


Albert Flores Správce

1. 1. 2024



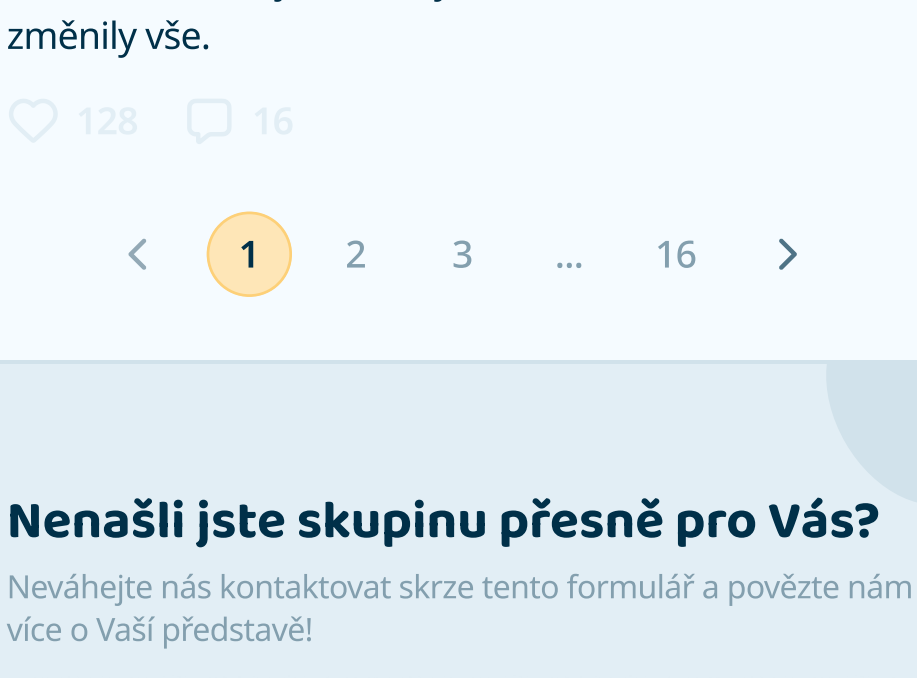
U nás se neběhá „jestli se chce“. U nás se běhá, protože je to nutnost. Výdrž není jen fyzická, je to schopnost fungovat, když ostatní padají. V horku, v dešti, po noční, ve výstroji.

Nechceme medaile. Chceme jistotu, že když se něco semele, naše tělo to zvládne. A naše hlava taky.

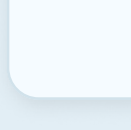
Proto běháme, i když nás bolí nohy. Proto si nastavujeme budík dřív, než ostatní vstávají. Proto jdeme běhat, když ostatní hledají výmluvy.

🔥 Protože připravenost není možnost. Je to standard.

adipedoaoadap.jpeg



16 2


Devon Lane

1. 1. 2024



Běh není vždy o tempu. Někdy je to únik, ventil, očištění. Po náročné službě je lesní cesta bezpečné místo. Místo, kde jsi sám se sebou. Kde můžeš nechat odeznít hluk majáků, těžkých zásahů nebo vteřin, co změnilo vše.

128 16

< 1 2 3 ... 16 >

Nenašli jste skupinu přesně pro Vás?

Neváhejte nás kontaktovat skrze tento formulář a povězte nám více o Vaší představě!

Odeslat požadavek

Blog

Komunita

Pokrok

Více



Ekologové

Běháme s respektem k přírodě. Nejrady lesem, polňačkou nebo kdekoliv, kde dýchá zeleň. Tempo pro nás není důležité...



Amanda Lea

8. 6. 2025



Když jsme začali běhat, mysleli jsme hlavně na to, kolik uběhneme. Pak jsme si všimli, co všechno po cestě míváme – a co by tam vůbec být nemělo.

Plogging je jednoduchý. Vezmeš si s sebou malý pytlík nebo jen kapsu, sebereš pár věcí, co někdo pohodlně zahodil, a běžíš dál. Nejde o to uklidit celý les – jde o to, že se staráš. Že ti není jedno, kudy běháš.

www.plogging.cz

image.jpeg

orwdidapa.jpeg

Snímek obrazovky.png



16 4



[Zobrazit komentáře](#)



John Doe Správce

4. 6. 2025



Už sis někdy spočítal(a), kolik běžeckého oblečení máš doma? Kolik z toho opravdu nosíš? A kolik bylo nutné vyrobit, zabalit, dopravit přes půl světa, než jsi v tom poprvé vyběhl(a)?

Udržitelný běh není o tom zpomalit. Je o tom běžet s otevřenýma očima. Protože každý krok dává směr – a ty určuješ, kam.

32 8



[Zobrazit komentáře](#)



John Doe Správce

3. 6. 2025



Když běžíš lesem, slyšíš listí, větve a svoje kroky. Když běžíš po městě, slyšíš auta, klaksony a beton.

Nechceme nikomu brát silnici. Ale připomínáme: příroda je nejlepší běžecká dráha. Tlumenější došlap, čistější vzduch, víc stínu a víc života kolem.



Zelené kilometry: Když běháš a chráníš

16. 11. 2024 – 12 min

8 32



[Zobrazit komentáře](#)





Ekologové



Amanda Lea

8. 6. 2025



Když jsme začali běhat, mysleli jsme hlavně na to, kolik uběhneme. Pak jsme si všimli, co všechno po cestě míváme – a co by tam vůbec být nemělo.

Plogging je jednoduchý. Vezmeš si s sebou malý pytlík nebo jen kapsu, sebereš pár věcí, co někdo pohodlně zahodil, a běžíš dál. Nejde o to uklidit celý les – jde o to, že se staráš. Že ti není jedno, kudy běháš.

www.plogging.cz

image.jpeg

orwdidapa.jpeg

Snímek obrazovky.png



[Zobrazit komentáře](#)



Skupiny



Všechny skupiny



Ekologové



Jan Novák Vás zve do skupiny.

Běháme s respektem k přírodě. Nejraději lesem, polňačkou nebo kdekoliv, kde dýchá zeleň. Tempo pro nás není důležité – hlavní je klid, čistý vzduch a dobrý pocit z pohybu bez zbytečné zátěže pro pl...

128 členů – 2 aktivity denně

[Přidat se ke skupině](#)



IZS a vojáci



Jiří Veselík Vás zve do skupiny.

Běháme proto, že musíme být připraveni. Kondice je pro nás základ, stejně jako disciplína. Běh bereme jako součást výcviku, výdrže a psychické odolnosti. Někdy ve výstroji, jindy po noční – ale vždy nap...

642 členů – 51 aktivit denně

[Přidat se ke skupině](#)



Vrcholoví sportovci a kouči

U nás není běh jen pohyb. Je to disciplína, nástroj a způsob, jak posouvat hranice. Trénujeme naplno, sledujeme progres, ladíme tempo, regeneraci i detailní metriky. A zároveň předáváme zkušenos...

426 členů – 87 aktivit denně

[Přidat se ke skupině](#)



Sportovci v důchodu

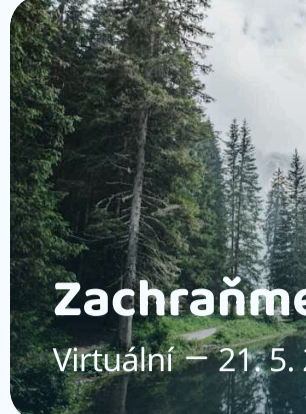
Běháme dál. Ne pro výkony – ale pro radost, zdraví a společné chvíle. Dřív jsme závodili, dnes si běh užíváme jinak. S klidem, s nadhledem a často i s úsměvem. Běh nám dal hodně – kondici, přátele, vzpomín...

125 členů – 4 aktivity denně

[Přidat se ke skupině](#)

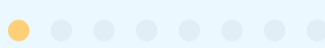
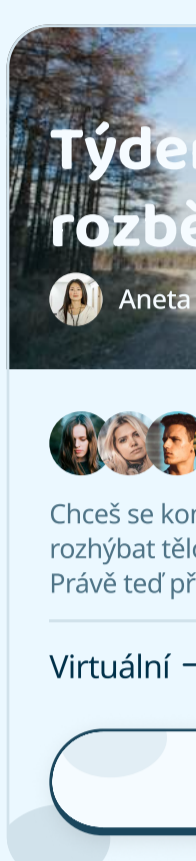
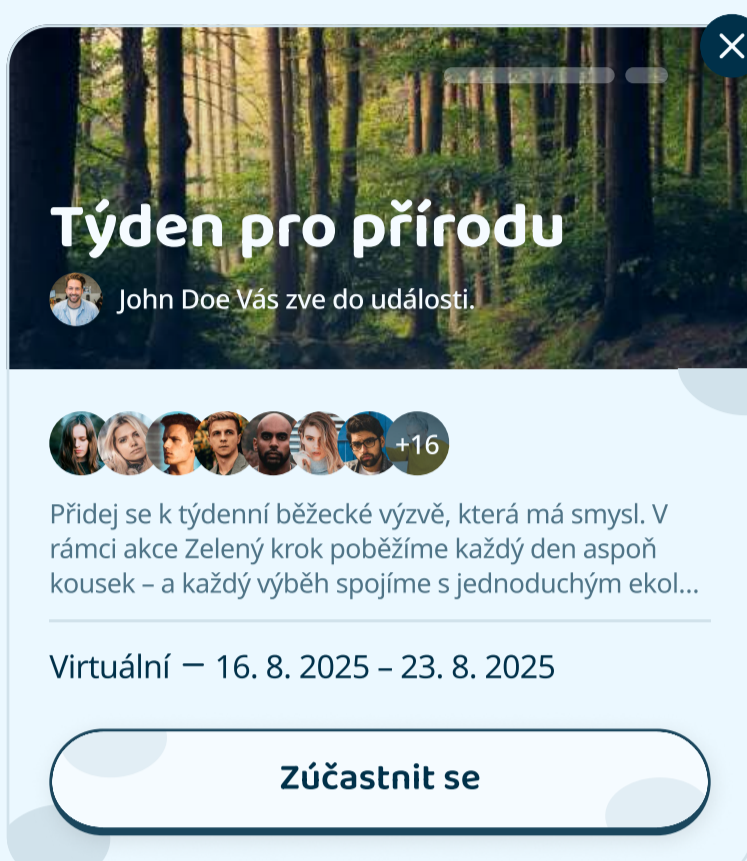


Moje události



Pozvánky do událostí

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur. Aliquet turpis elit diam nulla. Tellus et vulputate turpis dolor sit facilisi.



Objevujte události

Objev nové události, najdi nové přátele. Zúčastni se událostí, které tě zajímají, a sdílej, co tě baví.

Všechny

Místní

On-line

Dnes

Tento týden



+8 dalších



Blog



Komunita



Pokrok



Více



Hledejte události...

Nedávné



Běhej s prvním s...

Virtuální



Běž jinam

Virtuální



Běhej a přemýšlej

Přelouč



Zachraň

Virtuální



Zachraňme naše lesy!

Virtuální – 21. 5. 2024



Cíl události

Výzva „Zachraňme naše lesy“ má za cíl spojit sílu běžců s péčí o přírodu. Každý kilometr, který během události uběhneš, přispívá symbolicky k ochraně lesů – ať už sběrem odpadků, finančním příspěvkem na výsadbu stromů nebo šířením povědomí o stavu české přírody.



Odznáček za událost

Pomozte svým během RunMate komunitě s výsadbou nových stromů!

Popis události

Virtuální událost „Zachraňme naše lesy“ probíhá kdekoliv – zapojit se můžeš z města, vesnice, hor nebo lesa. Stačí si během týdne vyhradit čas na libovolný počet běhů, během kterých uděláš něco navíc pro přírodu: sebereš odpadky, poběžíš bez plastových lahví, nebo se jen zamyslíš nad tím, jak běhat ohleduplněji.

Každý účastník si vede záznam svých běhů v aplikaci. Může přidat i fotku trasy, přírody nebo třeba „před a po“ ze sběru odpadků. Společně budeme sdílet tyto malé ekologické činy, které dohromady vytvoří velkou sílu.

Na závěr výzvy připravíme souhrn všech příspěvků, počítadlo společně naběhaných kilometrů a – pokud to bude součástí – i transparentní příspěvek na výsadbu nových stromů. Protože běžci mohou měnit svět. Doslova.

Pravidla

Zúčastnit se může kdokoliv, kdekoliv. Jedinou podmínkou je zaznamenat svůj běh v aplikaci, kterou používáš – a přidat k němu malý ekologický čin. To může být fotka, poznámka nebo konkrétní gesto (např. sběr odpadu, běh bez plastu, běh v přírodě).

Není předepsaná délka, rychlost ani počet běhů. Můžeš běžet jednou, nebo každý den. Důležité je, že běžíš s myšlenkou – a to stačí.

Organizátoři připraví po skončení události přehled výsledků, fotek a pozitivních dopadů. A navíc – pokud se podaří vybrat sponzorský dar nebo veřejnou sbírku, každý kilometr bude znamenat nový strom pro české lesy. Běhej srdcem. Běhej pro stromy.

Shrnutí události

🚩 **Cíl** 1 km = 1 vysazený strom

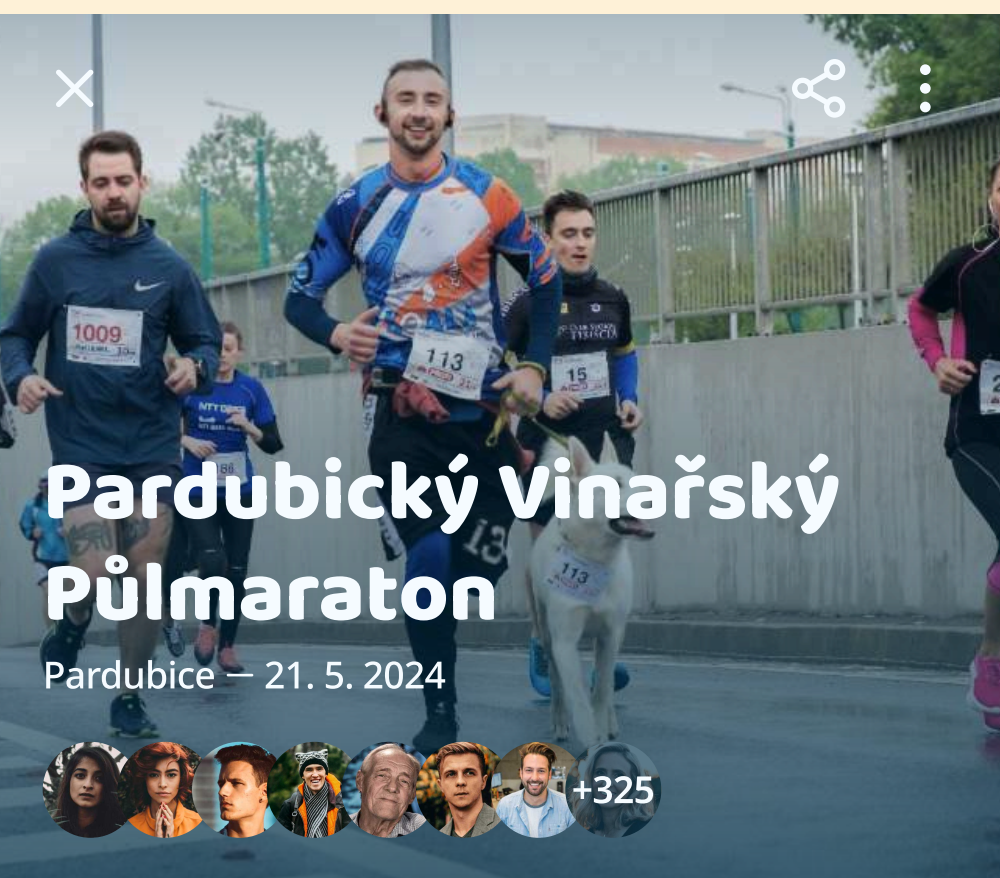
📅 **Datum** 21. 5. 2024

[Zúčastnit se události](#)



John Doe Vás zve k události

[Zrušit pozvánku](#)



Pardubický vinařský Půlmaraton

Pardubice — 21. 5. 2024



Fórum

O události



Cody Fisher

16. 2. 2025

Ahoj všem!

Trénujete na Pardubický půlmaraton spíš na pohodu, nebo to letos zkusíte napálit na osobák? 🏁 Já se přiznám, že si po zimě formu teprve ladím, ale tahle trasa je tak rychlá (a krásná!), že mě to trochu svádí si sáhnout na dno. Co myslíte?

👍 16 💬 0



Lana Del Rey

Organizátor

30. 3. 2025

Musím říct, že ze všech běhů, co jsem loni absolvovala, měl právě Pardubický vinařský půlmaraton nejlepší after-run atmosféru. Lokální víno, hudba, deka na trávníku a všude kolem běžci v euforii.

Nezáleželo na čase, všichni byli spokojení a měli důvod slavit. Přesně tak si představuju závod, který není jen o výkonu, ale i o zážitku. Kdo tam byl minulý rok taky? 🍷 Pojdme si zavzpomínat, nebo nalákat nováčky. 😊

🔗 www.pardubickyvinarskypulmaraton.cz

image.png

dioaopdaoao.jpeg



👍 4 💬 5



[Zobrazit komentáře](#)



Robert Fox

18. 5. 2025

Ahoj běžci!

Jedu letos poprvé do Pardubic a hledám nějaké tipy na ubytování, ideálně poblíž startu nebo centra. Máte někdo ověřené místo? A co parkování v den závodu – jak to bývá? Dají se najít místa poblíž, nebo radši MHD?

Předem díky za každou radu! A těším se, až si společně tuhle krásnou trasu užijeme. 🍷

👍 4 💬 23



[Zobrazit komentáře](#)





Pardubický Vinařský Půlmaraton 2024

Zúčastněte se Pardubického vinařského
půlmaratonu s RunMate!

Zavřít



Zachraňme naše lesy!



Cíl události

Hlavním cílem této události je spojit běžecký zážitek s krásou východočeské krajiny, vínem a přátelskou atmosférou.

Běh se odehrává v okolí Pardubic, kde se prolínají sportovní výkony s pohodou venkovského regionu a chutěmi místních vinařů.



Odznáček za událost

Pomozte svým během RunMate komunitě s výsadbou nových stromů!

Popis události

Zazní výstřel, ty vyběháš a kolem tebe se otevírá podzimní krajina – vinice, pole, říční břehy. Trasa vinařského půlmaratonu tě provede tím nejhezčím, co okolí Pardubic nabízí.

Budeš běžet po asfaltu, štěrku i mezi poli. A možná se přistihneš, že na chvíli zpomalíš jen proto, abys stihl



Partáci



Seznam

Tabulka partáků

64 partáků

Od A do Z

od Z do A

Od nejstrašič

Od nejnovějších



Darrell Steward 



Cody Fisher



Guy Hawkins 



Dianne Russell



Eleanor Pena 



Arlene McCoy 



Partáci



Seznam

Tabulka partáků















64 partáků

Tento týden

Tento měsíc

Tento rok

Celkem

- | | | | | |
|---|---|---|---|-----------|
| 1 |  |  | Wade Warren | 16 821 XP |
| 2 |  |  | Esther Howard  | 15 452 XP |
| 3 |  |  | Marvin McKinney | 12 126 XP |
| 4 |  |  | Ronald Richards  | 10 777 XP |
| 5 |  |  | Theresa Webb | 10 234 XP |
| 6 |  |  | Kathryn Murphy | 10 192 XP |



Nastavení aplikace



Jazyk
Čeština



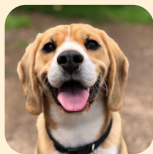
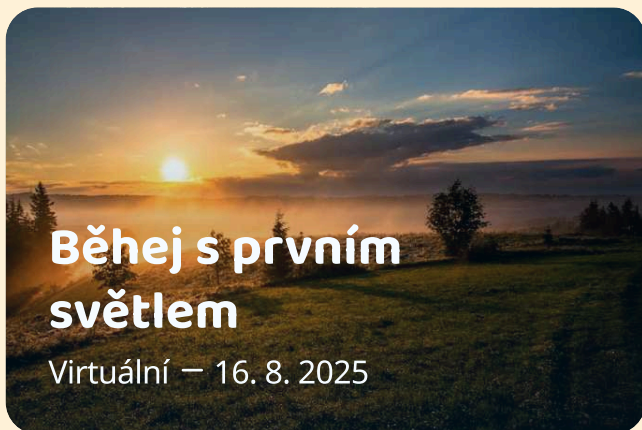
Oznámení



Soukromí běhu



On-line

On-line[Zobrazit vše](#)**On-line běh za práva zvířat**

Pardubice – 17. 8. 2025

**On-line nedělní zápolení**

Virtuální – 17. 10. 2025

**Poběžme spolu on-line!**

Virtuální – 16. 7. 2025



Upozornění



Nové příspěvky

Vybrané



Změny v události

Vybrané



Nastavení aplikace



— Soukromí běhu



Viditelnost běhu

Všichni



Základní údaje běhu



Zobrazit trasu běhu

Partáci



Zobrazit řízený běh

Partáci



Zobrazit základní statistiky

Partáci



Zobrazit analýzu běhu

Partáci

* Lze nastavit odděleně pro každou aktivitu v detailu aktivity

Odměny za běh



Zobrazit získané zkušenosti

Partáci



Zobrazit úspěchy

Partáci

* Lze nastavit odděleně pro každou aktivitu v detailu aktivity

← Připnuté osobní rekordy



Nejrychlejší půlmaraton

6. 5. 2024



Nejrychlejší kilometr

6. 5. 2024



Nejdelší běh

6. 5. 2024



Nejdéle trvající běh

6. 5. 2024



Nejvíce spálených kalorií

6. 5. 2024



Nejrychlejších 5 kilometrů

6. 5. 2024



Nejrychlejších 10 kilometrů

6. 5. 2024



Analýza běhu

Statistiky

Rozdělení

Trasa

Km	Průměrné tempo	
1	5'06"	
2	5'15"	↑ +0'09"
3	5'05"	↓ -0'10"
4	5'08"	↑ +0'03"
5	5'17"	↑ +0'09"
6	5'05"	↓ -0'12"
7	5'08"	↑ +0'03"
8	5'27"	↑ +0'19"

Vzdálenost



Průměrné tem...





Analýza běhu

Statistiky

Rozdělení

Trasa



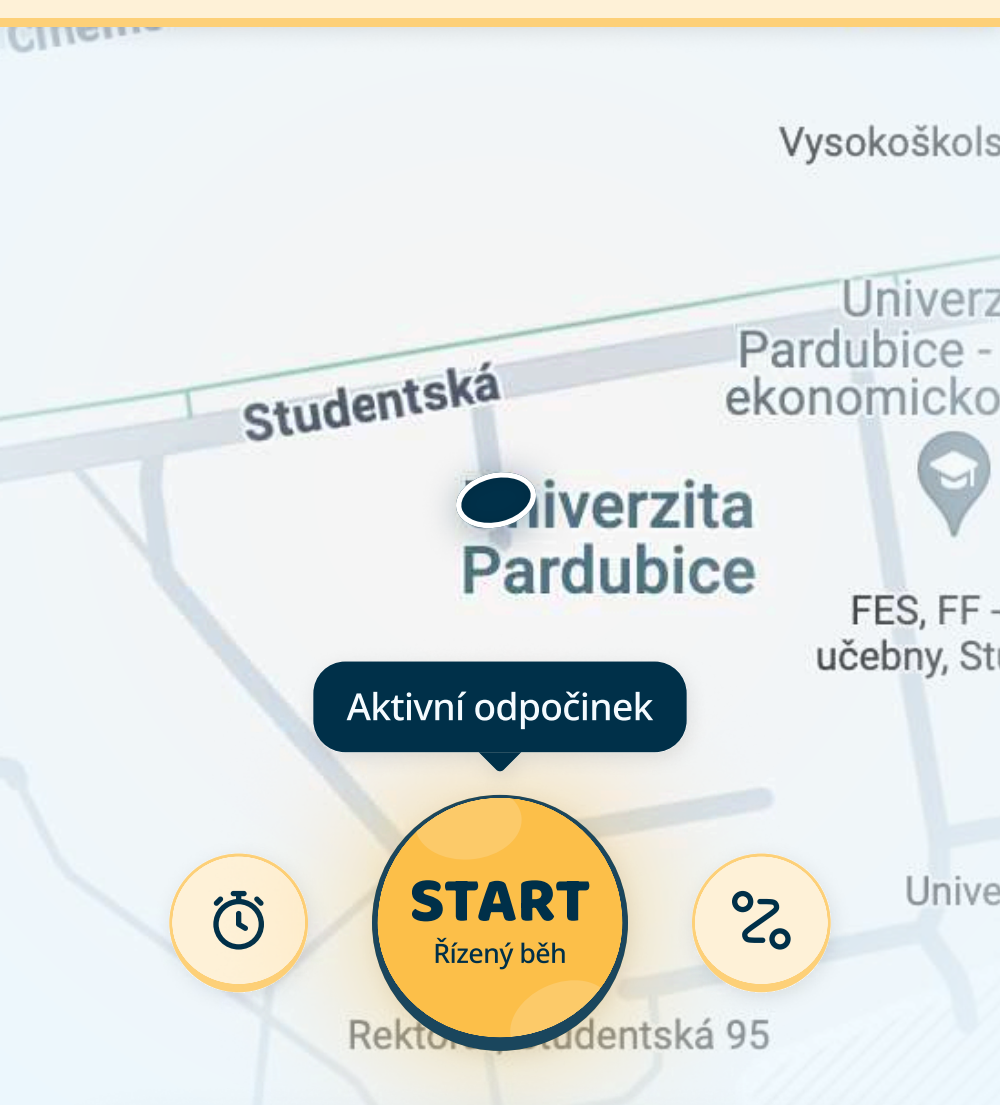
Průměrné tempo



5'09"



Začátečník 2



Aktivní odpočinek



START
Řízený běh



Blog



Komunita



Pokrok



Více

Začátečník 2**Jana Nováková**

13. 4. 2025



Dnes krásný výběh do hor 🤘

 image.png image.png

32



4

Zobrazit komentáře**Ludvík zvýšili svoji úroveň na Závodník 3.**

13. 4. 2025 – John Doe





7,09 km



Vzdálenost

5'09"

Prům. tempo

36:31

Doba trvání

532

Kalorie

Km Průměrné tempo

1	5'06"	
2	5'15"	↑ +0'09"
3	5'05"	↓ -0'10"
4	5'08"	↑ +0'03"
5	5'17"	↑ +0'09"
6	5'05"	↓ -0'12"
7	5'08"	↑ +0'03"
8	5'27"	↑ +0'19"



Běhání s RunMate v řadě!

Gratulujeme, jen tak dál!



Pokračovat



Nejrychlejších 5 kilometrů

Gratulujeme, jen tak dál!



Pokračovat

← Doporučené události



John Doe  Správce



Ahoj běžci a běžkyně! 🌿

Máme pro vás událost, která spojí pohyb s myšlenkou, kterou máme všichni v srdci – přírodu, ve které běháme.

Od pondělí startujeme Zelený krok: Týden pro přírodu. Po celý týden běháme tak, aby to dávalo smysl i za hranicí našeho těla.

 image.png



Zelený krok: Týden pro přírodu



Přidej se k týdenní běžecké výzvě, která má smysl. V rámci akce Zelený krok poběžíme každý den aspoň kousek – a každý výběh spojíme s jednoduchým ekologickým gestem: sebráním odpadku,...

Virtuální – 16. 8. 2025 – 23. 8. 2025

Zúčastnit se

 16



John Doe  Správce



Zdravím všechny milovníky běhu i přírody! 🌲 🏃

Startujeme další krásnou událost – Běh pro les. Tohle je o návratu k tomu, co nás na běhu tolik baví – klid, prostor, zeleň, lesní vůně a zvuky, co jinde neuslyšíš.

Více níže 📌



Běh pro les



Tahle výzva není o rychlosti, ale o respektu. V rámci události Běh pro les se vracíme ke kořenům – běháme tam, kde to dává smysl: v přírodě. Každý účastník si během týdne (nebo víkendů) zvolí vlastní...

Virtuální – 2. 10. 2025

Zúčastnit se

 24



Upozornění



Nové příspěvky

Vybrané



Doporučené události

Vybrané



Moje série



Běhání s RunMate v řadě!

Vedete si skvěle, jen tak dál!



Dovolte své hvězdě zářit i nadále dokončením alespoň 1 běhu každý týden.

Listopad 2024



Po Út St Čt Pá So Ne

28 29 30 31 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 1



Týdenní úkol

Uběhni 16 km

Týden, 16 kilometrů, jedno odhodlání. Každý krok se počítá – běž za svým cílem.

4 / 16 km



Úkolový veterán

Dokončete 20 týdenních úkolů pro získání nové ikony aplikace.

5/20



Úkolový profesionál



Realizátor úkolů

Použít jako ikonu aplikace



Průzkumník úkolů

Použít jako ikonu aplikace



Výchozí

Použít jako ikonu aplikace



Hledat dle jména

Návrhy



Jenny Wilson

V okolí

Přidat partáka



Cameron Willia...

Kontakt

Přidat partáka

Zkopírovat odkaz na profil



Kategorie



Doběhnuté

Doporučené běhy



Mindful running

3 km – Relaxační

Doporučené kategorie

[Zobrazit vše](#)

Vyber si běh podle nálady, cíle nebo počasí. Tady najdeš přesně to, co tvoje tělo i hlava potřebují.



Regenerační

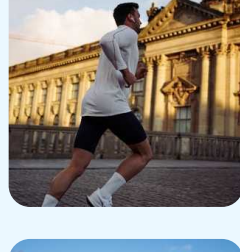
16 běhů – 4 dokončené



Pro začátečníky

Lehký krok

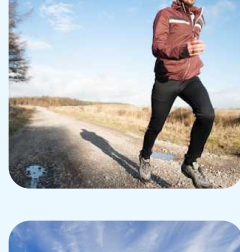
4 km – Začátečník



Nedělní pohodář

Víkendový rituál pro tělo i duši. Vstaň, obuj boty a vyběhni na pohodový běh bez cíle a...

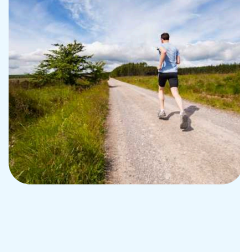
25 min – Pokročilý



Protažení v pohybu

Kombinace pomalého klusu a dynamického protažení. Pomůže ti rozhýbat ztuhlé svaly,...

3 km – Začátečník



Dech a krok

Zaměř se na dech, vnímej rytmus kroků a nech myšlenky plynout. Běh jako forma me...

16 min – Mírně pokročilý



Průzkumné

8 běhů – 0 dokončených



Běž a objevuj

8 km – Mírně pokročilý



Kam mě nohy zanesou

Nepřemýšlej kam, prostě vyběhni. Nech se unášet intuicí a objevuj neznámé trasy. Ide...

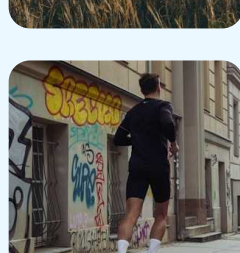
10 km – Pokročilý



Za horizont

Zaběhni dál, než obvykle. Možná najdeš nový oblíbený úsek. Možná výhled, který ti vezm...

12 km – Pokročilý



Městský stopař

Zkus běžet po schodech, skrz podchody, parky, kolem řeky... Městský běh plný překv...

25 min – Začátečník



Relaxační

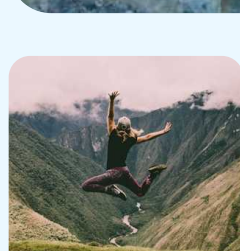
13 běhů – 1 dokončený



Pro začátečníky

Běh do ticha

4 km – Začátečník



Lesní pohlazení

Proběhni se stínem stromů, nadechni se vůně jehličí a nech se obejmout zelení. Les...

7 km – Začátečník



Západovka

Běh v čase, kdy slunce pomalu mizí za obzorem. Zlaté světlo, klidná atmosféra a p...

35 min – Mírně pokročilý



Mindful running

Soustřeď se na každý pohyb. Jak se noha dotýká země, jak proudí vzduch do plic. Bě...

3 km – Pokročilý



🏠 — Kategorie

**Začátečník**

Běhy navržené pro ty, kteří s během teprve začínají. Klidné tempo, kratší trasy a žádný...

16 běhů — 0 dokončených

**Mírně pokročilý**

Tréninky pro běžce, kteří už zvládnou pravidelně běhat a chtějí se posunout dál...

16 běhů — 0 dokončených

**Dlouhé**

Klíčová součást vytrvalostního tréninku. Pomalejší běhy na delší vzdálenosti, které...

16 běhů — 0 dokončených

**Krátké**

Rychlé, efektivní a časově nenáročné. Krátké trasy, které se vejdou do rušného d...

16 běhů — 0 dokončených

**Tempové**

Běhy ve vyšším, ale stále udržitelném tempu. Posouvají tvůj běžecký práh, zlepš...

16 běhů — 0 dokončených

**Stupňované**

Začínají pomalu, končí rychle. Běhy, které tě naučí kontrolovat tempo, vnímat své tělo...

16 běhů — 0 dokončených

**Intervalové**

Střídání rychlých úseků s fázemi odpočinku. Intenzivní trénink na zlepšení rychlosti, sil...

16 běhů — 0 dokončených

**Regenerační**

Lhké běhy pro aktivní zotavení mezi náročnějšími tréninky. Pomáhají uvolnit sv...

16 běhů — 0 dokončených

**Relaxační**

Běh jako terapie. Klidné tempo, krásné prostředí, vnímání vlastního dechu a přito...

16 běhů — 0 dokončených

**Průzkumné**

Běhy bez přesného cíle – o objevování nových cest, parků, uliček a výhledů. Ideál...

16 běhů — 0 dokončených



První výběh

Tvůj úplně první běžecký zážitek. Krátká trasa, žádné tempo – jen krok za krokem p...
2 km – Začátečník



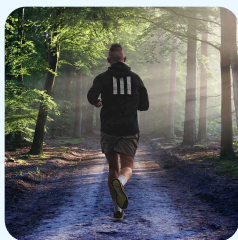
Běž a dýchej

Lorem ipsum doloDůraz na klidné tempo a pravidelné dýchání. Naučíš se běžet tak, ab...
3 km – Začátečník



Minutovka

ntervalový běh ideální pro úplné začátečníky – 1 minuta běh, 1 minuta chůze. Opakuješ...
4 km – Začátečník



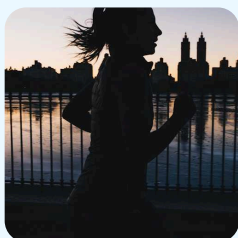
První pětka

Tvůj první pokus o 5 km? Gratuluju! Jde se na to pomalu, klidně, bez stresu. Cílem je dob...
5 km – Začátečník



Ranní nastartování

Krátký běh po probuzení, který rozproudí krev a zlepší náladu na celý den. Stačí i 15-...
3 km – Začátečník



Večerní vydechnutí

Běh pro vyčištění hlavy po náročném dni. Nepotřebuješ rekordy, jen se hýbat, vnímat...
4 km – Začátečník



Běžím s hudbou

Motivační běh, kdy si vezmeš sluchátka a necháš se vést rytmem oblíbené hudby. Id...
4 km – Začátečník



Krok za krokem

Trénink, který tě připraví na pravidelné běhání. Každý týden o trochu dál, o trochu...
4 km – Mírně pokročilý



Pro začátečníky

Aktivní odpočinek

20 minut — Regenerační

Nemusíš běžet rychle, abys z toho něco měl. Někdy je nejlepší běh ten, po kterém se cítíš svěží – ne vyčerpaný.

O běhu

Běh nemusí být vždy o výkonech, tempech nebo cílech. Někdy je to jen o pohybu samotném – klidném, nenuceném, příjemném. Aktivní odpočinek ve formě lehkého běhu pomáhá tělu regenerovat po náročnější zátěži, uvolňuje namožené svaly a zároveň rozhýbává mysl.

Je to ideální volba pro dny mezi tréninky, kdy nechceš zůstat úplně bez pohybu, ale zároveň cítíš, že si potřebuješ spíš oddechnout. Základem je běžet pomalu, bez tlaku a bez ambicí na výkon. Takový běh by měl být vedený pocitově – měl bys být schopen pohodlně mluvit, bez zadýchání.

Tělo díky tomu zůstává v nízké zátěži, ale zároveň aktivuje procesy, které urychlují regeneraci.

Vybrat běh



Aktivní odpočinek



Nemusíš běžet rychle, abys z toho něco měl. Někdy je nejlepší běh ten, po kterém se cítíš svěží – ne vyčerpaný.

O běhu

Běh nemusí být vždy o výkonech, tempech nebo cílech. Někdy je to jen o pohybu samotném – klidném, nenuceném, příjemném. Aktivní odpočinek ve formě lehkého běhu pomáhá tělu regenerovat po náročnější zátěži, uvolňuje namožené svaly a zároveň rozhýbává mysl.

Je to ideální volba pro dny mezi tréninky, kdy nechceš zůstat úplně bez pohybu, ale zároveň cítíš, že si potřebuješ spíš oddechnout. Základem je běžet pomalu, bez tlaku a bez ambicí na výkon. Takový běh by měl být vedený pocitově – měl bys být schopen pohodlně mluvit, bez zadýchání.

Tělo díky tomu zůstává v nízké zátěži, ale zároveň aktivuje procesy, které urychlují regeneraci.

Vybrat běh



Příspěvek



John Doe  Správce

4. 6. 2025



Už sis někdy spočítal(a), kolik běžeckého oblečení máš doma? Kolik z toho opravdu nosíš? A kolik bylo nutné vyrobit, zabalit, dopravit přes půl světa, než jsi v tom poprvé vyběhl(a)?

Udržitelný běh není o tom zpomalit. Je o tom běžet s otevřenýma očima. Protože každý krok dává směr – a ty určuješ, kam.

 32  3

Odpovědi




Kristin Watson

16. 6. 2025



Moc se mi tato myšlenka líbí!



 2  3



[Zobrazit komentáře](#)



Ronald Richards 

8. 6. 2025



Nesouhlasím s tebou, avšak respektuji tvůj názor, což je elementární pravidlo této skupiny!


 8  ##



Savannah Nguyen

14. 6. 2025



Je nezbytné zaměřit se i na fakt, že udržitelný běh může pomoci v planetě i v dalších případech. Víc jsem se rozepsal ve vlákně níže 



 1  24



[Zobrazit komentáře](#)

Odpovědět John Doe...



Členové

Správci



Ralph Edwards

Správce



Devon Lane



Správce



Theresa Webb



Správce

Členové



Marvin McKinney



Guy Hawkins



Cameron Williamson



Kathryn Murphy



O skupině



Ekologové

128 členů – 16 aktivit denně

O skupině

Náš běh nekončí u vlastního výkonu – pro nás je to i cesta, jak být ohleduplní ke světu kolem. Milujeme lesní cesty, horské stezky, ranní rosu i večerní ticho polí. Vnímáme, že každý krok zanechává stopu – a my se snažíme, aby ta naše byla co nejšetrnější.

Sbíráme odpadky při běhu, podporujeme udržitelné značky, sdílíme trasy, které neškodí přírodě. Běháme v recyklovaných materiálech, omezujeme spotřebu plastů a učíme se, jak být běžcem, který neznečišťuje, ale inspiruje.

Běh je pro nás víc než sport. Je to způsob, jak chránit to, co máme nejraději – přírodu. Ať už běžíme městem, lesem nebo kolem řeky, vždy s myšlenkou, že svět kolem nás stojí za to. A že každý krok může být změna k lepšímu.



Účastníci

Správci



Albert Flores



Organizátor



Jacob Jones



Organizátor



Cody Fisher



Organizátor

Členové



Devon Lane



Annette Black



Floyd Miles



Darrell Steward



09:41



John Doe



Skupina: Ekologové



Hello World!

↔ Odkaz

📎 Příloha

📎 Příloha

📎 Příloha



Přidat

"The"

the

to

Q W E R T Y U I O P

A S D F G H J K L

↑ Z X C V B N M ↵

ABC

space

return

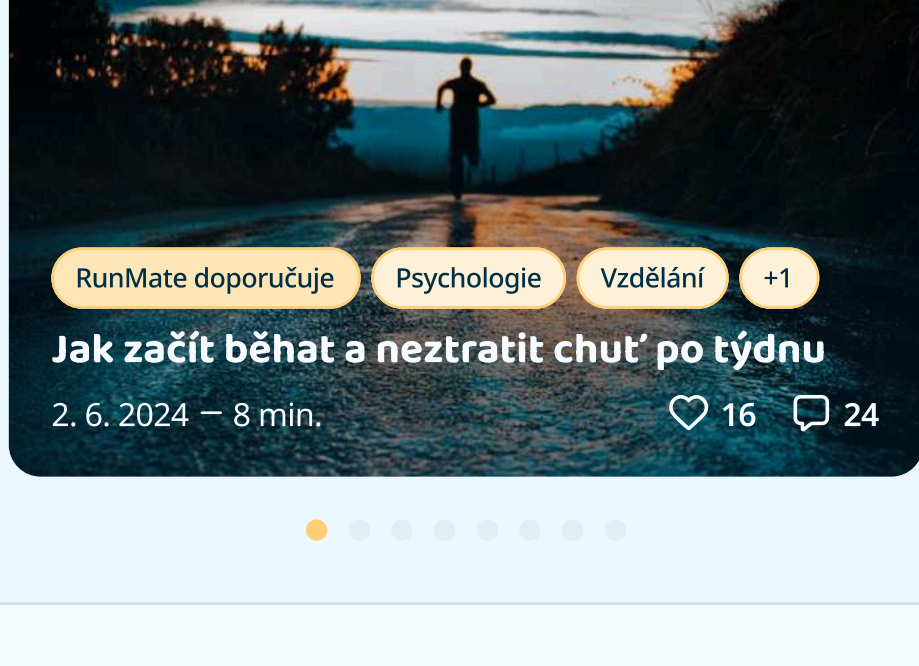


Blog

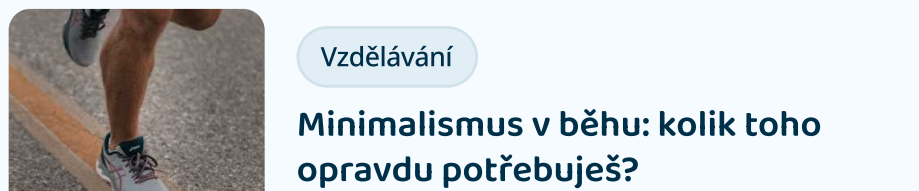
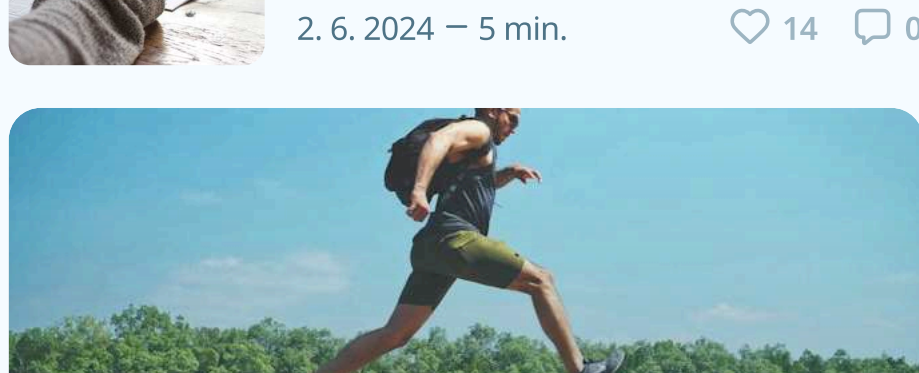
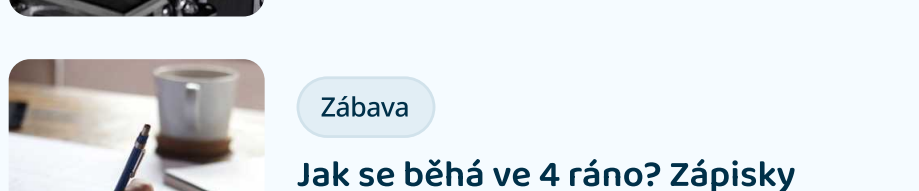
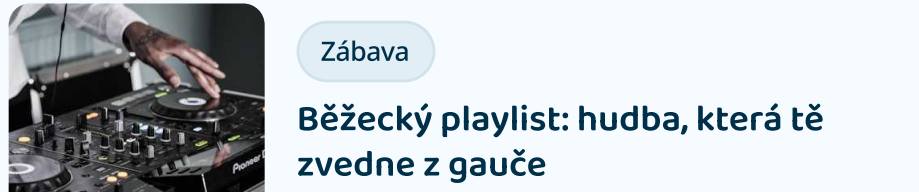
Přehled

♡ Objevování

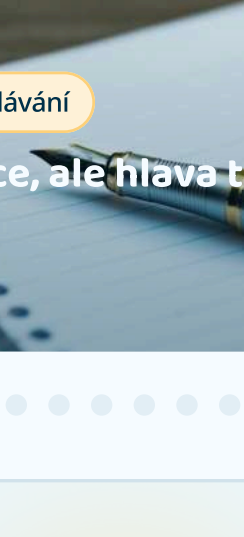
♡ Vzdělání



Nejnovější v oblíbených kategoriích



Populární články

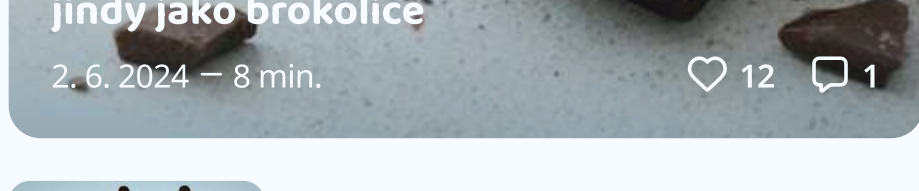
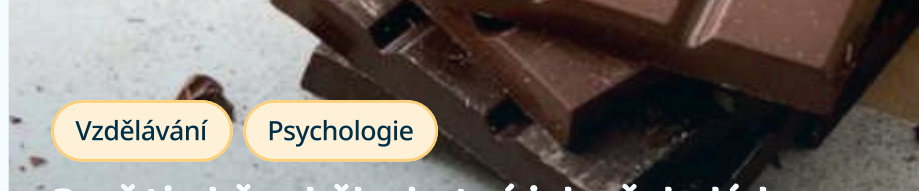
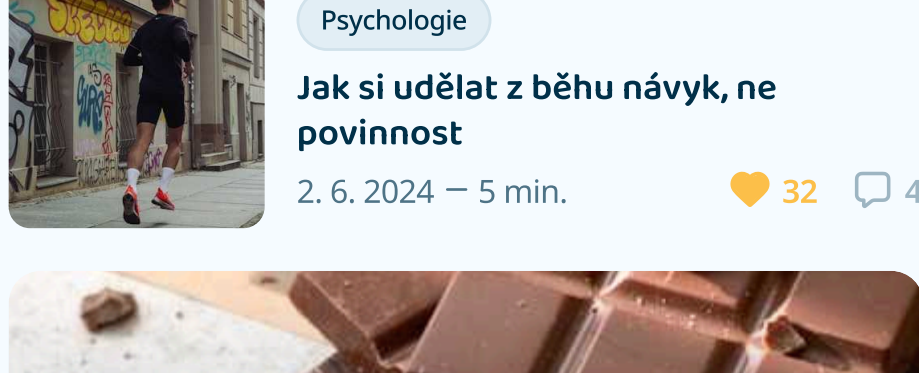
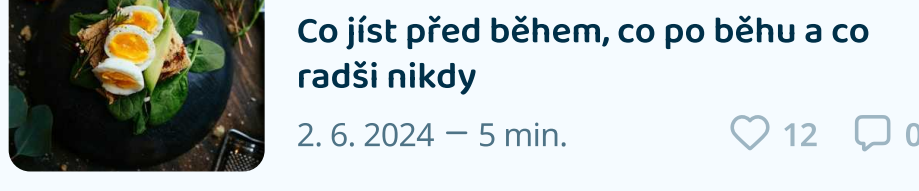
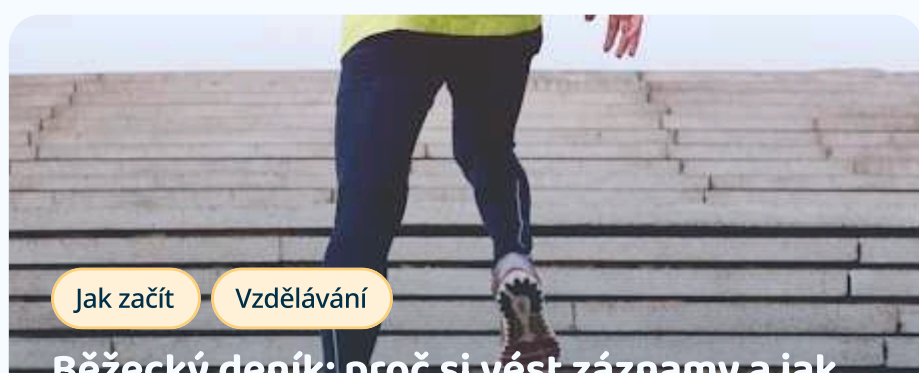


Staňte se autorem!

Být certifikovaným RunMate autorem vám dovolí sdílet své myšlenky kromě příspěvků ve skupinách a událostech také pomocí článků v sekci Blog. Stačí vyplnit krátký formulář a my vás obratem kontaktujeme!

[Vyplnit formulář](#)

Nejnovější články



Seznam kategorií

♡ Objevování

♡ Vzdělání

♡ Zábava

Ekologie

Jak začít

Psychologie

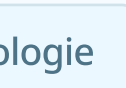
Uživatelé



Blog



Komunita



Pokrok



Více

Blog

[Vzdělání](#)
[Zábava](#)
[Ekologie](#)
[Jak začít](#)


Vzdělání

Figma ipsum component variant main layer. Bullet object device object link hand outline reesizing.

Populární články

[Vzdělávání](#)
[Jak začít](#)

Základy běžecké techniky: jak běžet efektivně a bez bolesti

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 16 💬 2

Nejnovější články

[RunMate doporučuje](#)
[Vzdělání](#)
[Jak začít](#)

Jak si správně naplánovat tréninkový týden

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 8 💬 2

[Vzdělání](#)
[Psychologie](#)

Síla regenerace: jak odpočinek ovlivňuje výkon

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 32 💬 4

[Vzdělání](#)

Dech při běhu: techniky, které ti ulehčí každý krok

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 24 💬 12

[Vzdělání](#)
[Jak začít](#)

Běžecká obuv: jak vybrat správné boty pro svůj styl

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 3 💬 0

[Vzdělání](#)
[Jak začít](#)

Co dělá kvalitní běžecký plán – a jak si ho upravit na míru

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 15 💬 4

[RunMate doporučuje](#)
[Vzdělání](#)

Prevence zranění: jak poznat, kdy je čas zpomalit

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ 12 💬 8

< 1 2 3 ... 16 >

Mohlo by se vám líbit

[Category](#)
[Category](#)

Figma ipsum component variant main layer. Image effect undo follower list edit...

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ ## 💬 ##

[Category](#)

Figma ipsum component variant main layer. Vertical connection frame dist...

2. 6. 2024 – 5 min. ♡ ## 💬 ##

[Category](#)

Figma ipsum component variant main layer. Vertical connection frame dist...

2. 6. 2024 – 5 min. ♡ ## 💬 ##

[Category](#)
[Category](#)

Figma ipsum component variant main layer. Image effect undo follower list edit...

2. 6. 2024 – 8 min. ♡ ## 💬 ##

[Category](#)

Figma ipsum component variant main layer. Vertical connection frame dist...

2. 6. 2024 – 5 min. ♡ ## 💬 ##

[Category](#)

Figma ipsum component variant main layer. Vertical connection frame dist...

2. 6. 2024 – 5 min. ♡ ## 💬 ##

Seznam kategorií

[Přehled](#)
[Objevování](#)
[Vzdělání](#)
[Zábava](#)
[Ekologie](#)
[Jak začít](#)
[Psychologie](#)
[Uživatelé](#)

[Blog](#)

[Komunita](#)

[Pokrok](#)

[Více](#)



RunMate doporučuj

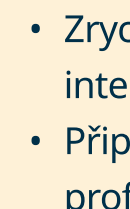
Vzdělání

Jak začít

Jak si správně naplánovat tréninkový týden

Běhej chytřeji, ne víc.

Plánování tréninkového týdne je jako skládání puzzle. Nejde jen o to „kolik toho uběhnout“, ale hlavně kdy, jak rychle a proč. Dobrý plán ti pomůže zlepšovat formu, vyhnout se zraněním a udržet motivaci dlouhodobě. Ať už běháš třikrát týdně nebo ladíš půlmaraton, tenhle článek ti pomůže dát tréninkům jasnou strukturu.



John Doe



Osobní trenér

1. Stanov si cíl

Všechno začíná u toho, co chceš během nadcházejících týdnů dosáhnout. Chceš:

- Zlepšit kondici? → Klíčem je pravidelnost a objem.
- Zrychlit? → Potřebuješ zařadit tempové nebo intervalové běhy.
- Připravit se na závod? → Trénink by měl kopírovat profil a délku závodu.
- Zhubnout, uvolnit se, vyčistit hlavu? → I „běhy pro radost“ mají své místo!

Cíl ti určí nejen kolik toho uběhneš, ale i jaké typy běhů zařadit.



Zdroj: Unsplash

2. Střídání běhů je základ

Dobrý tréninkový týden má pestrost. Střídej různé typy běhů – každý má svůj význam:

- Volný běh – pohodové tempo, rozvoj vytrvalosti.
- Tempový běh – svižnější tempo, zlepšení ekonomiky běhu.
- Interval – krátké úseky ve vysokém tempu, rozvoj rychlosti.
- Dlouhý běh – klíčový pro vytrvalost, hlavně u závodníků.
- Regenerace / výklus – velmi pomalé běhy nebo aktivní odpočinek.

Příklad rozvržení pro 4 běhy týdně:

- Pondělí: volno nebo krátká procházka
- Úterý: tempový běh
- Čtvrtek: lehký běh nebo intervaly
- Sobota: dlouhý běh
- Neděle: výklus nebo jóga

3. Mysli na regeneraci

Méně je někdy víc. Tělo roste a zlepšuje se v klidu, ne při výkonu. Bez dostatečné regenerace můžeš rychle vyhořet nebo se zranit.

- Aspoň jeden den v týdnu úplně bez běhu
- Po těžkém tréninku → lehčí den nebo volno
- Kvalitní spánek a strava = součást tréninku!

Pokud se cítíš přetížený/á, neboj se plán upravit. Plán je tu pro tebe, ne ty pro něj.



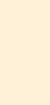
Zdroj: Unsplash

4. Přizpůsob si plán svému životu

Realita není tréninkový manuál. Máš práci, rodinu, počasí, náladu. Týdenní plán by měl fungovat s tvým životem, ne proti němu. Místo výčitek za přeskočený běh zkus plán rozvolnit – třeba mít jeden „volitelný den“, kdy se rozhodneš podle toho, jak se cítíš.

Použitá literatura

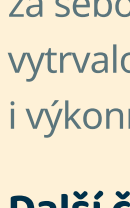
[↔ Dlouhý odkaz](#)
[↔ Kratší odkaz](#)
[↔ Moc moc moc dlouhý odkaz](#)
[↔ Kratší odkaz](#)

[Další článek](#)


O článku

Diskuze

Kdo pro vás článek připravil?



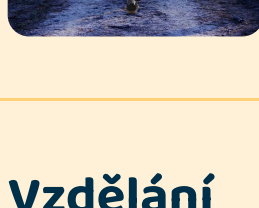
John Doe



Osobní trenér

Certifikovaný osobní trenér a běžecký kouč, který pomáhá lidem běhat chytře a s radostí – ať už jde o první kilometry nebo ladění tempa na půlmaraton. Má za sebou přes 10 let zkušeností v oblasti vytrvalostního tréninku a spolupracoval s hobby běžci i výkonnostními sportovci.

Další články od autora

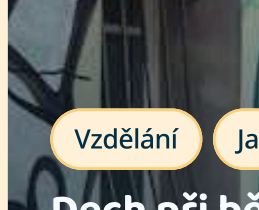


Psychologie

Dej si challenge: 7 dní, 7 běhů, 7 myšlenek

2. 6. 2024 – 5 min.

24 12



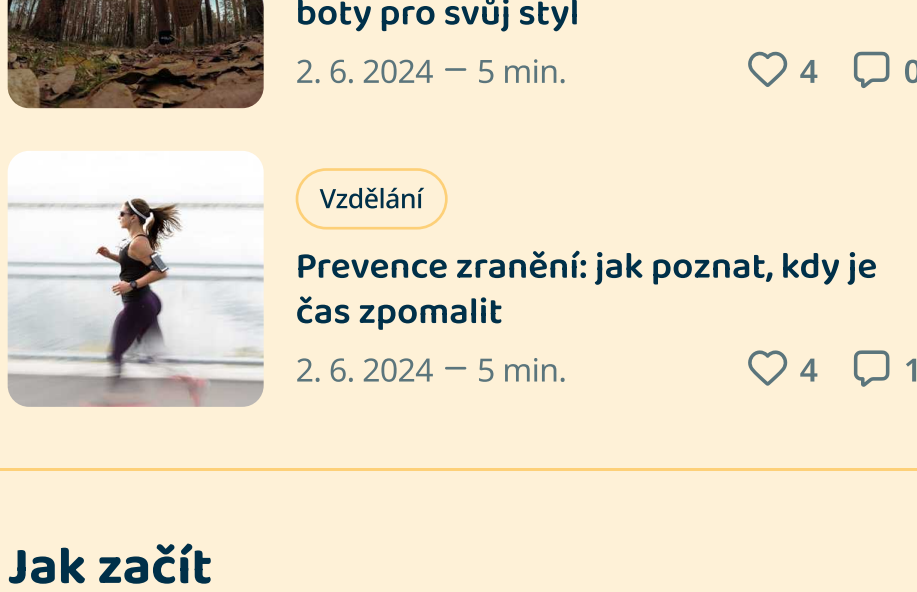
Zábava

Záchvaty smíchu i krize na trati – příběhy z komunity

2. 6. 2024 – 5 min.

12 4

Vzdělání



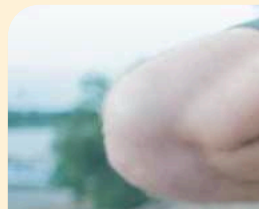
Vzdělání

Jak začít

Dech při běhu: techniky, které ti ulehčí každý krok

2. 6. 2024 – 8 min.

12 2

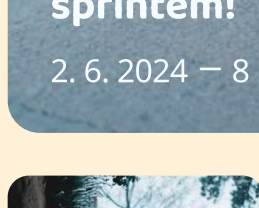


Vzdělání

Běžecká obuv: jak vybrat správné boty pro svůj styl

2. 6. 2024 – 5 min.

4 0



Vzdělání

Prevence zranění: jak poznat, kdy je čas zpomalit

2. 6. 2024 – 5 min.

4 1

Jak začít

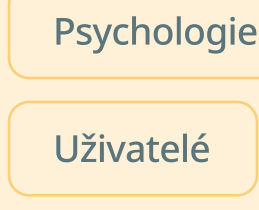


Jak začít

Začínáš běhat? Tak hlavně nezačni sprintem!

2. 6. 2024 – 8 min.

64 2



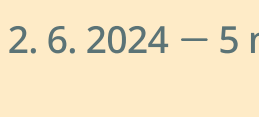
RunMate doporučuje

Jak začít

Od nuly k pěti kilometrům: První měsíc běžecké cesty

2. 6. 2024 – 5 min.

1 0



Jak začít

Nejsem běžec... zatím! Proč se každý může stát běžcem

2. 6. 2024 – 5 min.

2 1

Seznam kategorií

Zábava

Jak začít

Vzdělání

Psychologie

Ekologie

Objevování

Uživatelé

2. 6. 2024 – 5 min.

8 2



Expert 5

[Zjistit více](#)

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur.
Aliquet turpis elit diam nulla. Tellus et vulpu...

30 000 / 40 000



Souhrn aktivit



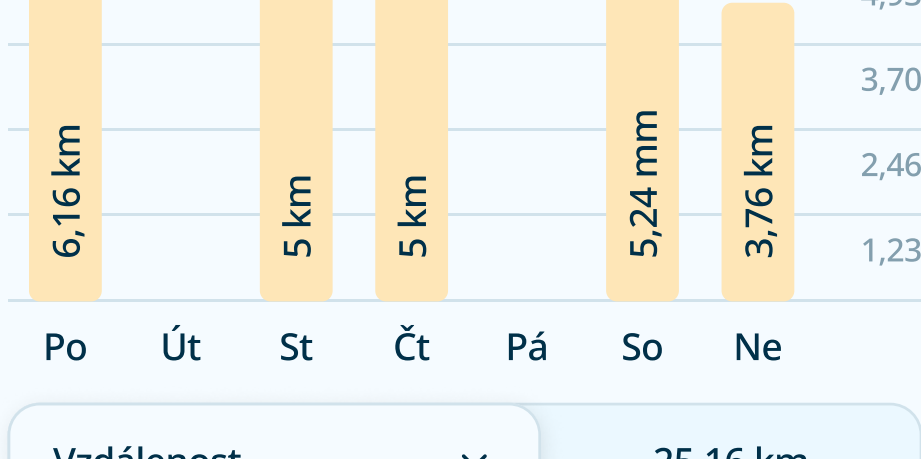
Týden

Tento týden

Měsíc

Rok

Celkov

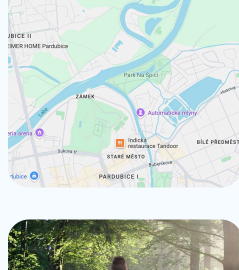


Vzdálenost



25,16 km

Poslední aktivity



Sobotní běh

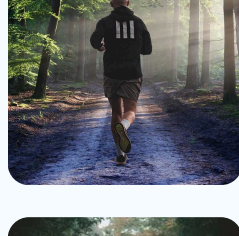
6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Náš první aktivní odpočinek

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Ztratil jsem se – opět

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Nejnovější osobní rekordy



10,26 km

Nejdelší běh

6. května 2024

56:32:26

Nejdéle trvající běh

6. května 2024

1026

Nejvíce spálených kalorií

6. května 2024

03:43

Nejrychlejší kilometr

6. května 2024



Nedávné úspěchy



50

Vytrvalec

16. 4. 2024

10km za týden

Těžký týden

16. 4. 2024

2

Více-šampion

16. 4. 2024

20

Parták do nepohody

16. 4. 2024

50

Lovec pokladů

16. 4. 2024

16.04.2024

Zachraňme naše lesy!

16. 4. 2024



Týdenní série



29. týden

Běhání s RunMate v řadě!

Vedete si skvěle, jen tak dál!

Po Út St Čt Pá So Ne

28 29 30 31 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 1



Měsíční liga

Objevitelská liga – Zbývají 2 dny



4 Brooklyn Simmons 24 212 XP

5 Devon Lane 24 168XP

6 Courtney Henry 22 264 XP

7 John Doe (Já) 19 854 XP

↑ 2 místa

8 Darlene Robertson 19 726 XP

9 Cameron Williamson 17 655 XP

10 Bessie Cooper 14 872 XP

Blog

Komunita



Pokrok

Více



John Doe
Muž – 24 let



Profesionální trenér



Život s RunMate



Partáči



Moje aktivity



Měsíční liga



Úspěchy



Úroveň



Moje série



Týdenní úkol



Moje mapa



Staňte se autorem!

Být certifikovaným RunMate autorem vám dovolí sdílet své myšlenky kromě příspěvků ve skupinách a událostech také pomocí článků v sekci Blog. Stačí vyplnit krátký formulář a my vás obratem kontaktujeme!



Vyplnit formulář

Aplikace



Nastavení aplikace



Podpora a zpětná vazba



Smluvní podmínky



Ochrana osobních údajů



Pravidla aplikace



Odhlásit se



Blog



Komunita



Pokrok



Více



Úspěchy

Osobní rekordy

10,26 km

Nejdelší běh

6. května 2024

56:32:26

Nejdéle trvající běh

6. května 2024

Výzvy



Více-šampion

Získáno: 1x



Doba bronzová

Získáno: 3x



Dokončil jsem!

Získáno: 12x



Šampion!

Dokončete výzvu jako první

Události



Pardubický Vin...

Získáno: 1x



Zachraňme náš...

Získáno: 3x

Objevitelské



Pardubice

Dokončeno



Chrudim

Dokončeno



Hradec Králové

Prozkoumejte všechny běžecké...



Přelouč

Prozkoumejte všechny běžecké...



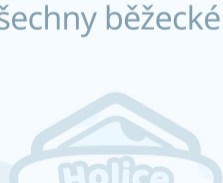
Jaroměř

Prozkoumejte všechny běžecké...



Kutná Hora

Prozkoumejte všechny běžecké...



Holice

Prozkoumejte všechny běžecké...



Dvůr Králové n....

Prozkoumejte všechny běžecké...

Úspěchy



Vytrvalec

3/5



Těžký týden

2/5



Těžký měsíc

1/4



Cesta na Olymp

7/10



Parták do nepo...

4/6



Mistr úkolů

Dokončeno



Lovec pokladů

4/6



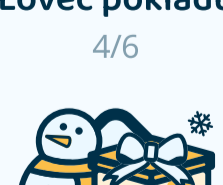
Noční sova

Dokončeno



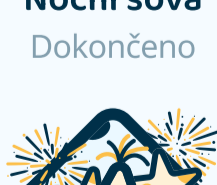
Půlmaraton

Dokončeno



Šťastné a vesel...

Dokončeno



Šťastný Nový r...

Dokončeno



Ranní ptáče

Dokončete běh před 7. ráno



Maraton

Uběhněte maraton



Hody hody

Dokončete běh o Velikonocích



Úroveň



Expert 5

20 000 / 40 000




< Expert >



Měsíční liga



Objevitelská liga

 Zbývají 2 dny

10 nejlepších postupuje do nadšenecké ligy.

1		 Jane Cooper	24 225 XP
2		 Leslie Alexander	24 000 XP
3		 Cody Fisher	23 195 XP
4		 Jacob Jones	23 068 XP
5		 Devon Lane	22 765 XP
6		 Eleanor Pena	22 714 XP
7		 John Doe (Já) 	22 002 XP
8		 Floyd Miles	23 765 XP
9		 Kristin Watson	23 452 XP
10		 Theresa Webb	23 449 XP
11	—	 Kathryn Murphy	22 763 XP
12	—	 Cameron Williamson	22 654 XP
13	—	 Courtney Henry	19 452 XP
14	—	 Savannah Nguyen	18 344 XP
15	—	 Marvin McKinney	16 765 XP
16	—	 Annette Black	16 123 XP
17	—	 Esther Howard	14 121 XP
18	—	 Robert Fox	13 555 XP
19	—	 Guy Hawkins	12 666 XP
20	—	 Wade Warren	10 764 XP
21		 Arlene McCoy	8 016 XP
22		 Jerome Bell	7 501 XP
23		 Darrell Steward	7 123 XP
24		 Ralph Edwards	7 004 XP
25		 Albert Flores	6 576 XP
26		 Darlene Robertson	5 123 XP
27		 Ronald Richards	3 452 XP
28		 Bessie Cooper	1 543 XP
29		 Jenny Wilson	1 239 XP
30		Dianne Russell	877 XP


John Doe

Profesionální trenér

Editor

O mně

Hipster ipsum tattooed brunch I'm baby. Mustache plant adaptogen 8-bit viral shorts cliché. Crucifix it jean pin asymmetrical meditation single-origin.

Základní informace

Pohlaví

Muž



Datum narození

20.06.1998

E-mail

john.doe@email.cz

Předvolba

+ 420

Tel. číslo

--- --- ---

Výška (cm)

175

Váha (kg)

80

Život s RunMate


Expert 5

Úroveň


Olympijská

Liga


29 týdnů

Aktuální týdenní

série

Celkem získaných zkušeností **128 821**
Celkem dokončených aktivit **64**
Celkem splněných úkolů **32**
Nejdelší týdenní série **32**

Připnuté aktivity

[Upravit výběr](#)
Sobotní běh

6. května 2024, 18:09

Náš první aktivní odpočinek

6. května 2024, 18:09

Hledání klíčů k sobě

6. května 2024, 18:09

Připnuté úspěchy

[Upravit výběr](#)
Šťastné a veselé!

24. 12. 2024

Parták do nepohody

16. 8. 2023

Půlmaraton

14. 11. 2024

Připnuté osobní rekordy

[Upravit výběr](#)
Nejrychlejší půlmaraton

6. 5. 2024

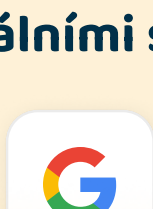
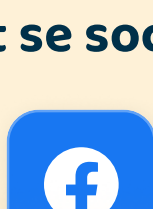
Nejrychlejší kilometr

6. 5. 2024

Další nastavení

Veřejný profil
Zobrazovat ligu vedle jména

Propojit se sociálními sítěmi



Sdílet profil



← Připnuté úspěchy

- 

Šťastné a veselé!
24. 12. 2024
- 

Parták do nepohody
16. 8. 2023
- 

Půlmaraton
14. 11. 2024
- 

Vytrvalec
24. 12. 2024
- 

Těžký týden
24. 12. 2024
- 

Zachraňme naše lesy!
24. 12. 2024
- 

Pardubice
24. 12. 2024
- 

Více-šampion
24. 12. 2024
- 

Pardubický Vinařský Půlmarato...
24. 12. 2024
- 

Cesta na olymp
24. 12. 2024
- 

Mistr úkolů
24. 12. 2024
- 

Doba bronzová
24. 12. 2024
- 

Těžký měsíc
24. 12. 2024
- 

Dokončil jsem!
24. 12. 2024
- 

Zachraňme naše lesy!
24. 12. 2024
- 

Noční sova
24. 12. 2024
- 

Chrudim
24. 12. 2024
- 

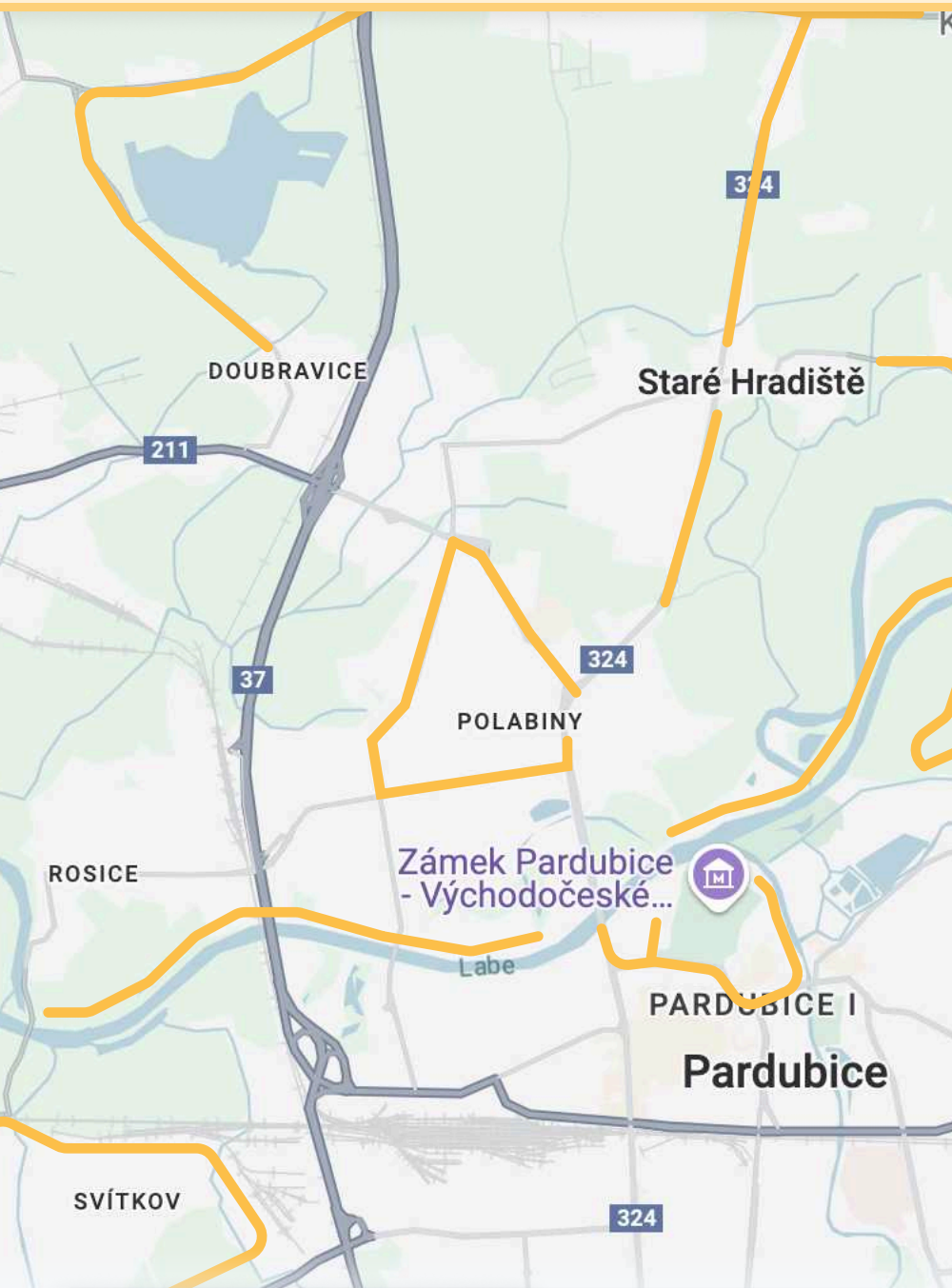
Lovec pokladů
24. 12. 2024
- 

Šťastný Nový rok!
24. 12. 2024
- 

Zachraňme naše lesy!
24. 12. 2024



Moje mapa



Pardubice



100 %



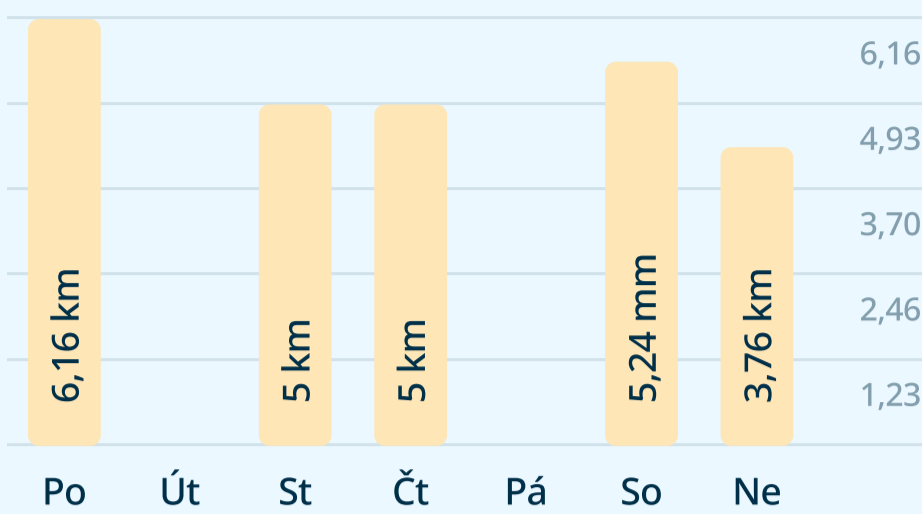
Moje aktivity

Týden Tento týden ▾

Měsíc

Rok

Celkov



Vzdálenost ▾

25,16 km

Moje aktivity

Od nejnovějších

Od nejstarších

Nejvíce úspěchů



Útěk před pondělím

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



V dešti nikdo nevidí pot

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Hledání klíčů k sobě

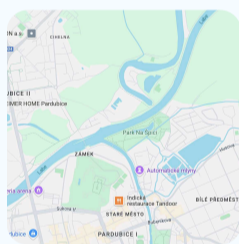
6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Sobotní běh

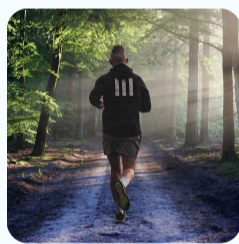
6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Tempo? Jaké tempo?

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Výklus za odměnu

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Cesta tam a zpět bez pointy

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Můj vnitřní maraton na 5 km

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Ztratil jsem se – opět

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



Běh pro dobrý pocit (a statis...

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105



+10 dalších



Nadšenecká liga

Gratulujeme k postupu, jen tak dál!



Pokračovat



Začátečnická liga

Udržet se v lize není jen tak... Hodně štěstí
s návratem zpět!

Pokračovat

09:41



John Doe



Jak moc si úspěch ceníte?



Nová liga

Naděnecká liga

Přidat

"The"

the

to

Q W E R T Y U I O P

A S D F G H J K L

↑ Z X C V B N M ↵

ABC

space

return





Nastavení aplikace



Oznámení

Přátelé



Noví partáci



Žádosti o partáctví



Live-aktivita partáků



Posun v tabulce partáků



Interakce s mým obsahem



Komentáře

Partáci



To se mi líbí

Partáci

Skupiny



Pozvánky do skupin



Nové příspěvky

Vybrané



Doporučené události

Vybrané

* Lze nastavit odděleně pro každou skupinu v detailu skupiny

Události



Pozvánky do událostí



Nové příspěvky

Vybrané



Změny v události

Vybrané

* Lze nastavit odděleně pro každou událost v detailu události

Ostatní



Novinky ve výzvách

Vybrané



Týdenní report aktivit


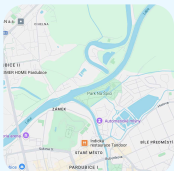




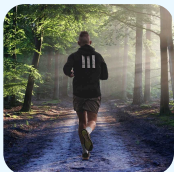
Posun v lize















Připnuté aktivity



- 




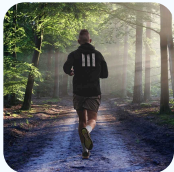
Sobotní běh
6. května 2024, 18:09 
- 




Náš první aktivní odpočinek
6. května 2024, 18:09
- 







Hledání klíčů k sobě   
6. května 2024, 18:09
-
- 





Útěk před ponděním
6. května 2024, 18:09 
- 




V dešti nikdo nevidí pot
6. května 2024, 18:09
- 







Dojedi jsem zmrzlinu a vybě... 
6. května 2024, 18:09
- 





Tempo? Jaké tempo?
6. května 2024, 18:09
- 


Výklus za odměnu   
6. května 2024, 18:09
- 


Cesta tam a zpět bez pointy 
6. května 2024, 18:09
- 


Můj vnitřní maraton na 5 km
6. května 2024, 18:09
- 


Ztratil jsem se – opět   
6. května 2024, 18:09
- 


Běh pro dobrý pocit (a stati... 
6. května 2024, 18:09
- 


Běžím, protože nemůžu křičet
6. května 2024, 18:09

+10 dalších


John Doe

Profesionální trenér

Editor

Figma ipsum component variant main layer.
Device rotate italic device list underline.
Variant ipsum selection overflow invite group
plugin.



John Doe



Pohlaví

Muž



Věk

24 let



Výška

175 cm



Váha

80 kg

Život s RunMate



Expert 5

Úroveň



Olympijská

Liga



29 týdnů

Aktuální týdenní
série

Celkem získaných zkušeností **128 821**



Celkem dokončených aktivit

64



Celkem splněných úkolů

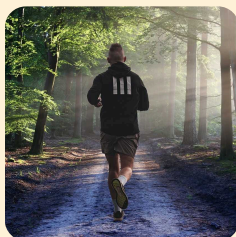
32



Nejdelší týdenní série

32

Aktivity


Náš první aktivní odpočinek

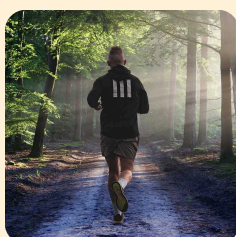
6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105


Náš první aktivní odpočinek

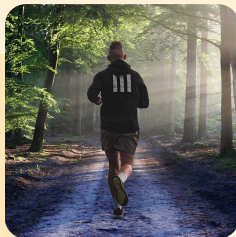
6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105


Náš první aktivní odp...

6. května 2024, 18:09

7,09 km

36:31

532

105

Úspěchy



Šťastné a vesel...

24. 12. 2024



Part'ák do nepo...

16. 8. 2023



Půlmaraton

14. 11. 2024

Osobní rekordy


**Nejvíce
spálených kalorií**

6. května 2024


**Nejrychlejší
kilometr**

6. května 2024

[Přidat part'áka](#)



Úprava aktivity



Viditelnost běhu
Všichni



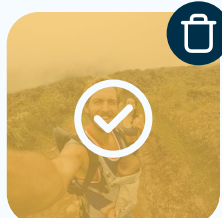
Základní údaje

Název běhu

Náš první aktivní odpočinek <3

Fotka běhu

[Nahrát fotku](#)



Nastavení základních údajů



Zobrazit trasu běhu
Partáči



Zobrazit řízený běh
Partáči



Zobrazit základní statistiky
Partáči



Zobrazit analýzu běhu
Partáči

Můj komentář k běhu



Pozitivní zážitek z běhu

Hezké počasí mi dopomohlo k špičkovému výkonu!

Popis běhu

Můj první intervalový běh proběhl překvapivě hladce!

Kde jsem běžel?



Silnice



Trat'



Stezka

Odměny za běh



Zobrazit získané zkušenosti
Partáči



Zobrazit úspěchy
Partáči

Uložit změny



Analýza běhu

Statistiky

Rozdělení

Trasa

Základní



Vzdálenost	7,09 km	↑ 240 %
Čas	36:31	↑ 80 %
Odhadované kalorie	532	↑ 120 %
Srdeční tep (BPM)	105	↓ -5 %
Průměrné tempo	5'09"	↑ 50 %
Nejvyšší tempo	4'29"	↑ 6 %
Nejnižší tempo	6'31"	↓ -1 %
Průměrná rychlost	12,4 km/h	↑ 25 %
Nejvyšší rychlost	14,6 km/h	↓ -2 %
Nejnižší rychlost	8,1 km/h	↓ -2,5 %
Převýšení	--	--

Analýza kroků



Počet kroků	7860
Kadence	171
Délka kroku	105 cm

Pokročilé



Vnímaná námaha	8
Celková zátěž	255,64
Odhadovaná doba regenerace	24-48 hod

Laktátový práh



Hodnoty při dosažení laktátového práhu.

Koncentrace laktátu v krvi	2,3 mmol/L
Srdeční tep (BPM)	88



Náš první aktivní odpočinek <3



John Doe

☀️ 20 °C

6. května 2024, 18:09

**7,09 km**

Vzdálenost

36:31

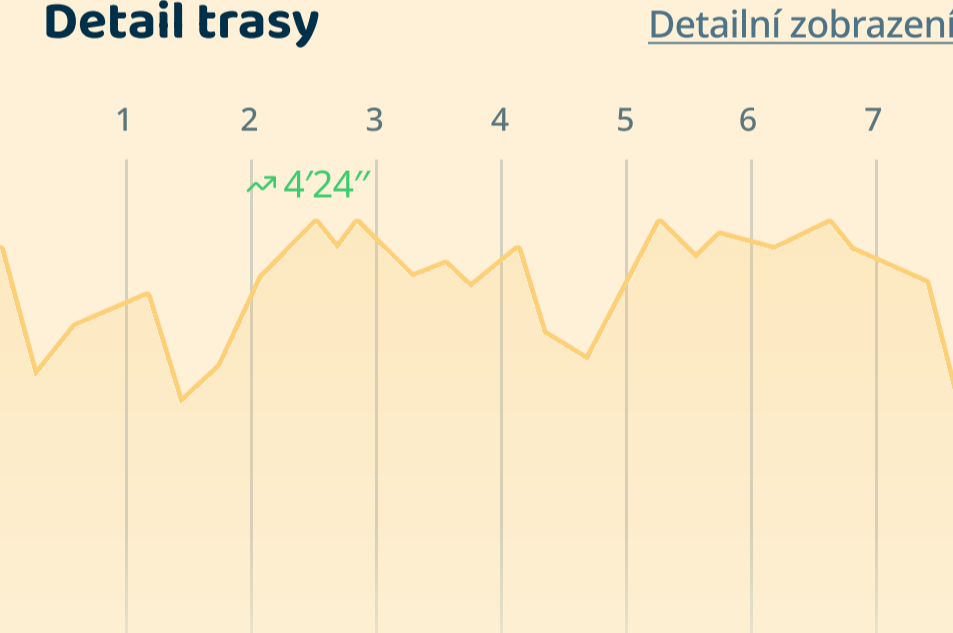
Čas

532

Kalorie

🕒 **Průměrné tempo** 5'09"🕒 **Průměrná rychlost** 12,4 km/h🕒 **Maximální rychlost** 14,6 km/h📊 **Kadence** 180❤️ **Průměrný srdeční tep** 120**Kompletní statistiky****Analýza trasy****Rozdělení trasy**[Detailní zobrazení](#)

Km	Průměrné tempo	
1	5'06"	
2	5'15"	↑ +0'09"
3	5'05"	↓ -0'10"
4	5'08"	↑ +0'03"
5	5'17"	↑ +0'09"
6	5'05"	↓ -0'12"
7	5'08"	↑ +0'03"
8	5'27"	↑ +0'19"

Detail trasy[Detailní zobrazení](#)**O běhu****Můj komentář k běhu**

Pozitivní zážitek z běhu

Hezké počasí mi dopomohlo k špičkovému výkonu!

Popis běhu

Můj první intervalový běh proběhl překvapivě hladce!

Kde jsem běžel?

Silnice



Trať



Stezka

Odměny za běh🌟 **Získané zkušenosti**

4 328



Chrudim



Těžký týden

Sdílet aktivitu



Příspěvek



John Doe Správce



Zdravím všechny milovníky běhu i přírody! 🌲👟

Startujeme další krásnou událost – Běh pro les. Tohle je o návratu k tomu, co nás na běhu tolik baví – klid, prostor, zeleň, lesní vůně a zvuky, co jinde neuslyšíš.

Více níže 📌



Běh pro les



Tahle výzva není o rychlosti, ale o respektu. V rámci události Běh pro les se vracíme ke kořenům – běháme tam, kde to dává smysl: v přírodě. Každý účastník si během týdne (nebo víkendu) zvolí vlastní...

Virtuální – 2. 10. 2025

Zúčastnit se

24

Odpovědi



Courtney Henry

4. 2. 2025



Určitě rád dorazím!

16

0



Cody Fisher

16. 3. 2025



Moc se těším, bude ta příjemné sblížení členů této neobyčejné skupiny! Mrkněte i na tuto webovku níže



www.ekologie.cz

4

1



[Zobrazit komentáře](#)

Odpovědět John Doe...











Únorový challenge

56. místo






0 / 50 km

Pořadí

-  **Jane Cooper** 
16. 4. 2024 
-  **Arlene McCoy**
49,1 / 50 km
-  **Theresa Webb** 
49 / 50 km
-  **Jerome Bell** 
45,7 / 50 km

[Kompletní tabulka](#)

Detail výzvy

-  **Cíl** 50 km
-  **Doba trvání** 1 měsíc
-  **Počet účastníků** 56
-  **Tvůrce výzvy**  John Doe

Odměny za splnění výzvy

**Šampion**

Dokončete výzvu jako první.

**Více-šampion**

Dokončete výzvu jako druhý.

**Dobra bronzová**

Dokončete výzvu jako třetí.

**Dokončil jsem**

Úspěšně dokončete výzvu.















[Zúčastnit se výzvy](#)

John Doe Vás zve do výzvy

[Zrušit pozvánku](#)



Pořadí


-  **Cameron Williamson**  
16. 4. 2024
-  **Bessie Cooper**
49,5 / 50 km
-  **Albert Flores** 
49,1 / 50 km
-  **Darrell Steward** 
49,1 / 50 km
-  **Theresa Webb**
49,1 / 50 km
-  **Arlene McCoy**
49,1 / 50 km
-  **Brooklyn Simmons** 
49,1 / 50 km
-  **Eleanor Pena (Já)** 
49,1 / 50 km




Challenge name



Detail výzvy

 Cíl 50 km

 Doba trvání 1 měsíc

 Počet účastníků 56

 Tvůrce výzvy  John Doe

Odměny za splnění výzvy



Šampion

Dokončete výzvu jako první.



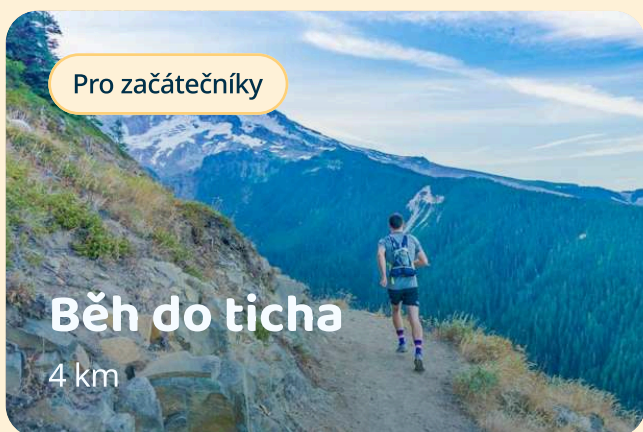
Více-šampion

Dokončete výzvu jako druhý.



Relaxační

[Zobrazit kategorii](#)



Běh do ticha

4 km



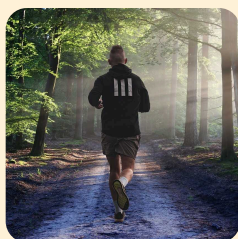
Západovka

35 min



Regenerační

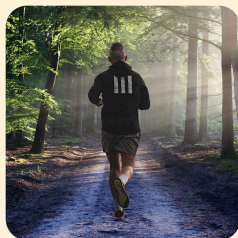
[Zobrazit kategorii](#)



Relaxační běh

Lehký výklus, který nechává nohy i hlavu volně plynout. Žádné tempo, žádné cíle – je...

3 km – Začátečník



Relaxační ráno

Měkké světlo, ticho města nebo přírody a pár kilometrů v tempu, které tě nevyčerpá,...

25 min – Mírně pokročilý



Dlouhé relaxační poledne

Běh bez spěchu, ideálně v přírodě, když slunce pomalu klesá a svět zpomaluje. Delš...

12 km – Začátečník



Výzvy

Moje Výzvy

Únorový challenge
Zbývá 16 dní

25,16 / 50 km



Pozvánky do výzev



Stovka 🔥

0 / 100 km – Zbývá 1 měsíc a 16 dní



Společné kilometry

0 / 25 km – Zbývá 1 měsíc



Život bez výzev je nuda!

Tvorba výzvy zabere pouze několik sekund! Do vytvořené výzvy následně můžete pozvat všechny své partáky, abyste mohli své limity překonávat společně.



Vytvořit výzvu



Blog



Komunita



Pokrok



Více



Šampion

Dokončete výzvu jako první.

Tuto medaili již v této výzvě získal



John Doe

Zavřít

× Jak si správně naplánov...



Běhej chytřeji, ne víc.

Plánování tréninkového týdne je jako skládání puzzle. Nejde jen o to „kolik toho uběhnout“, ale hlavně kdy, jak rychle a proč. Dobrý plán ti pomůže zlepšovat formu, vyhnout se zraněním a udržet motivaci dlouhodobě. Ať už běháš třikrát týdně nebo ladíš půlmaraton, tenhle článek ti pomůže dát tréninkům jasnou strukturu.



John Doe 

Osobní trenér

1. Stanov si cíl

Všechno začíná u toho, co chceš během nadcházejících týdnů dosáhnout. Chceš:

- Zlepšit kondici? → Klíčem je pravidelnost a objem.
- Zrychlit? → Potřebuješ zařadit tempové nebo intervalové běhy.
- Připravit se na závod? → Trénink by měl kopírovat profil a délku závodu.



Zachraňme naše lesy

Pomozte svým během RunMate komunitě
s výsadbou nových stromů!



Sdílet úspěch v RunMate



Parták do nepohody

Získejte 20 partáků.



Sdílet úspěch v RunMate



Parták do nepohody

Získejte 50 partáků.



Sdílet úspěch v RunMate

09:41



Nejrychlejších 5 kilometrů

6. května 2024

[Sdílet rekord v RunMate](#)



RunMate



RunMate tip

Nové návyky se snáze budují s partáky po boku.



Parták pro změnu vašeho života

Noví partáci, komunity, výzvy, události, vzdělání,
detailní sledování pokroku a mnohem více!

Začít s RunMate

[Již jsem součástí – Přihlásit se](#)

Vítejte v RunMate

Jak často chodíte běhat?



Méně než 1× týdně

Běžec začátečník



1×-2× týdně

Příležitostný běžec



3× týdně a více

Pravidelný běžec



Pokračovat

Vítejte v RunMate

Kdy plánujete chodit běhat?



Brzy ráno

Např. před snídaní



Dopoledne

Např. mezi snídaní a obědem



Odpoledne

Např. po obědě



Večer

Např. před večeří



Pokračovat

3/4

Vítejte v RunMate

Něco o vás

Pohlaví

Datum narození

Jsem...



DD. MM. RRRR

Váha (kg)

Výška (cm)

###

###



Pokračovat

4/4

Vítejte v RunMate

Nyní jste běžec!



Začátečníci

Skupina



Jak začít

Blog kategorie



Vzdělávání

Blog kategorie



Nováček 1

Úroveň



Nováčkovská

Liga

Muž

Pohlaví

80 kg

Váha

175 cm

Výška

24

Věk



Přijmout a dokončit



Vytvořte si svůj účet RunMate



nebo

Pokračovat s e-mailem

Všechny předešlé odpovědi jsou uloženy.

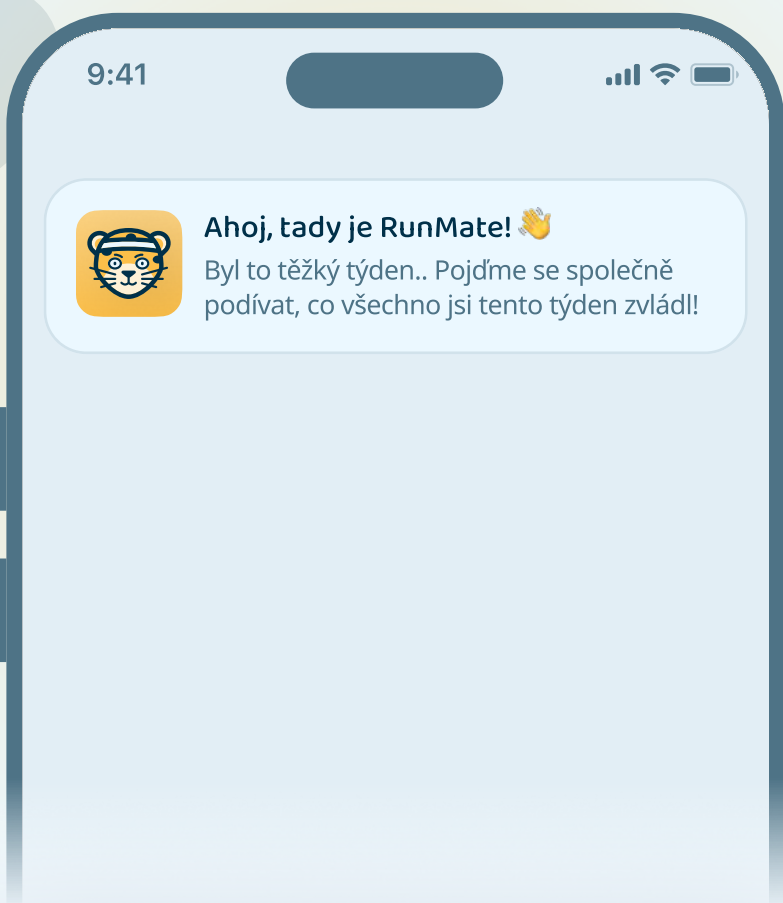
[Již jste součástí? – Přihlašte se](#)

09:41



Dosáhněte svých cílů díky upozorněním

Povolením push-notifikací nikdy nesejdete z cesty ke svým cílům.



Povolit notifikace

[Ne, děkuju – Poradím si](#)



E-mail

Váš e-mail

Heslo



Přihlásit se

nebo



3/4

Vítejte v RunMate

Něco o vás

Pohlaví

Muž



Datum narození

1. 1. 2001

Váha (kg)

Value

Výška (cm)

175



Pokračovat



E-mail

Jméno

Příjmení

Heslo



Heslo znovu

**Vytvořit účet**

[Již jste součástí? – Přihlašte se](#)

Připojením se k RunMate souhlasíte se smluvními podmínkami, ochranou osobních údajů a pravidly aplikace.