

## [Strava](#)

### [Jídelní lístek](#)

Sportovci

- Činnosti
- Sportovci
- Kluby
- Segmenty

Vyhledávání

- [Přístrojová deska](#)
  - [Zdroj aktivity](#)
  - [Moje segmenty](#)
  - [Moje trasy](#)
  - - [Mé cíle](#)
    - [Heatmapy](#)
- [Výcvik](#)
  - [Výcvikový deník](#)
  - [Školící kalendář](#)
  - [Moje aktivity](#)
  - - [Plány školení](#)
    - [Křivka výkonu](#)
    - [Fitness a čerstvost](#)
- [Prozkoumat](#)
  - [Prozkoumejte segmenty](#)
  - [Hledání segmentů](#)
  - [Hledání sportovce](#)
  - [Kluby](#)
  - [Aplikace](#)
  - [Běžecké závody](#)
  - [Místní](#)
  - - [Summit Perks](#)
- [Výzvy](#)
- [Vylepšit](#)
- Oznámení  
0

  - [Vaše jízda je připravena k prohlédnutí.](#)
  - [Vaše jízda je připravena k prohlédnutí.](#)
-   
[Milan Jurček](#)

- Najít přátele
- [Můj profil](#)
- [Nastavení](#)
- [Odhlásit se](#)
- [nahrát](#)
  - [Nahrát aktivitu](#)
  - [Přidat ruční zadání](#)
  - [Vytvořte trasu](#)
  - [Vytvořte příspěvek](#)
- [Podpěra, podpora](#)
- [Summit](#)
- [Pravidla a podmínky](#)
- [Zásady ochrany osobních údajů](#)
- [Angličtina \(USA\)](#)
  - Britská angličtina
  - Deutsch
  - Angličtina (USA)
  - español
  - español latinoamericano
  - français
  - italiano
  - Nederlands
  - portugalský
  - português do Brasil
  - русский
  - 한국어
  - 中文
  - 日本語
  - 繁體 中文
- [O](#)
  - [O](#)
  - [Kariéra](#)
  - [Podnikání](#)
  - [Developers](#)
  - [Labs](#)
  - [About Our Maps](#)
  - [Strava Community Standards](#)
- [Follow Us](#)
  - [Facebook](#)
  - [Twitter](#)
  - [Instagram](#)
  - [YouTube](#)
  - [Blog](#)

© 2020 Strava

- [přístroj](#)
- [Soubor](#)
- [Manuál](#)
- [mobilní, pohybliví](#)

## Nahrajte a synchronizujte své aktivity

• **GARMIN**

• **Z ZWIFT**  
[Začít](#)

• **wahoo**  
[Začít](#)

• **POLAR**  
[Začít](#)

• **APPLE WATCH**  
[Začít](#)

• **SUUNTO**  
[Začít](#)

• **G AMAZFIT**  
[Začít](#)

• **fitbit**  
[Začít](#)

• **SAMSUNG**  
[Začít](#)

• **PELOTON**  
[Začít](#)

• **bryton**  
[Začít](#)

• **Pioneer**  
[Začít](#)

• **TRAINERROAD**

[Začít](#)



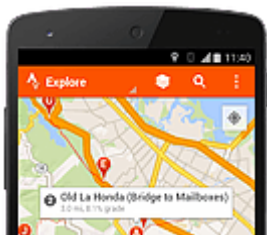
[Začít](#)



[Začít](#)

## Zdarma mobilní aplikace Strava

Získejte nejjednodušší způsob, jak nahrávat a synchronizovat své aktivity, s bezplatnou aplikací Strava pro iPhone a Android.



## Vaše nedávné aktivity

- Ride [Lunch Ride](#)
- Ride [Lunch Ride](#)

## Strava Blog

Přečtěte si náš blog - dobrodružné příběhy, tipy na školení a postřehy z komunity.

[Přečtěte si náš blog](#)

[Strava](#)

© 2020 Strava

## O

- [O](#)
- [Funkce](#)
- [mobilní, pohybliví](#)
- [Summit](#)
- [Zásady ochrany osobních údajů](#)
- [Pravidla a podmínky](#)
- [O našich mapách](#)

## Následovat

- [Facebook](#)
- [Cvrlíkání](#)
- [Instagram](#)
- [Youtube](#)
- [Blog](#)

## Pomoc

- [Podpora Strava](#)

## Více

- [Místní](#)
- [Kariéra](#)
- [Podnikání](#)
- [Vývojáři](#)
- [Laboratoře](#)
- [Pros na Stravě](#)
- [Normy Společenství Strava](#)

### Angličtina (USA)

- British English
- Deutsch
- English (US)
- español
- español latinoamericano
- français
- italiano
- Nederlands
- português
- português do Brasil
- русский
- 한국어
- 中文
- 日本語
- 繁體中文

[Top ↑](#)