



SROVNÁVACÍ TEST
TRÉNINKOVÝCH BOT NA SILNICI

Tradice vítězí



TEXT: JOSEF SMETANA

NĚKTERÉ ZNAČKY SÁZEJÍ NA KONZERVATIVNOST A JIŽ ŘADU LET POUZE LEHCE INOVUJÍ SVĚ OSVĚDČENÉ MODELÝ. DO TROJICE NEJLEPŠÍCH MODELŮ TESTU SE PROSADILY HLED DVA Z NICH (MIZUNO WAVE RIDER A BROOKS ADRENALINE GTX). MEZI NOVINKAMI NAOPAK NALEZNEME NEJEN VSKUTKU ODVÁŽNĚ FLEXIBILNÍ PUMU MOBIUM, ALE I NOVÉ TLUMÍCÍ MATERIÁLY (PĚNA AERO FOAM U MODELU SCOTT), STEJNĚ JAKO SNAHU O NAVÝŠENÍ KOMFORTU CHODIDLA (NEWTON RUNNING ČI NEW BALANCE). NÁS V TESTU ALE NEJVÍCE OSLOVIL „UNIVERZÁL“ MIZUNO WAVE RIDER 16. NENÍ ANI NEJLEVNĚJŠÍ, ANI NEJLEHČÍ A DOKONCE ANI NEJHEZČÍ. ALE IDEÁLNĚ MIXUJE VŠE PODSTATNĚ.

→ Zajímavé je, že žádný ze tří nejlepších modelů nepřetéká novými technologiemi. Na všechny boty je ale spolehnutí. V tlumení, v komfortu i v odolnosti proti opotřebení.

Test ukázal trend snižující se hmotnosti tréninkových bot. Většina modelů se přiblížila hranici 300 gramů, pět modelů bylo dokonce lehčích. Potěšitelné je, že při snižující se hmotnosti je zároveň velmi vysoký komfort chodidla v tréninkových běžeckých botách. Trend minimalismu a přirozeného způsobu běhání proniká i do „klasických“ bot na nabírání kilometrů. Klesající sklon od paty ke špičce pomáhá k šetrnějšímu došlapu.

Ne každý testovaný model můžeme doporučit pro opravdu dlouhý vytrvalostní trénink na silnici. Zároveň však platí, že každý běžec má měřítko vytrvalosti nastavené někde jinde. Závodně orientovaní běžci zvládají desítky kilometrů střídavým a stupňovaným tempem, ultraběžci polykají dlouhé pomalé kilometry a hobbíci si v rámci vytrvalostního tréninku proběhnou třeba desítku. Také příznivci minimalistických konceptů občas potřebují trénovat na silnici. I pro ně je letošní nabídka poměrně široká

Na každých sto kilometrech měsíčně potřebujete jeden pár bot. Pokud naběháte každý měsíc něco přes dvě stě kilometrů, je vhodné střídat v tréninku páry dva. Do toho ale nezapočítávejte boty závodní s menší výdrží.

(Inov-8, Newton Running, Scott, Puma). Správné boty jsou přitom pro každého běžce to nejdůležitější. Sváteční běžci vystačí s jedním párem na sezonu, hobbíci občas použijí závodní či tempové boty a závodníci mají více párů od každého typu. Otestovali jsme desítku modelů pro objemový trénink na silnici a můžeme říci, že letošní jaro není ohledně sortimentu žádnou nudou!

Nabídka je velmi pestrá a zajímavá. Nechybí v ní klasické modely,

superlehké pěny, nové pojetí flexibility běžeckých bot ani něco pro minimalisticky zaměřené běžce. Jednotlivé značky nabízejí jak osvědčené modelové řady s více než desetiletou tradicí, tak i revoluční novinky a „vychytávky“ pro individuální potřeby každého běžce.



Mizuno Wave Rider 16

Inovovaný model Wave Rider 16 disponuje výborným tlumením a plynulým přechodem z dokrokové fáze do odrazové. Bota je určena pro neutrální až supinační došlap běžců se střední a vyšší hmotností. Skvělý poměr tlumení a torzní tuhosti dělá z tohoto modelu velmi univerzální botu pro širokou škálu běžeckých tréninků. Model Mizuno lze s úspěchem použít jak na objemový vytrvalostní trénink, tak i na tempové tréninky. U těžších běžců může představovat alternativu závodní běžecké boty. Pro běžce s pronáčním došlapem je variantou model Wave Inspire 9 s podobnými vlastnostmi.

Přes stále se snižující hmotnost by si měly silniční tréninkové boty zachovávat poměrně dobré tlumení při došlapu. Při výběru ale počítejte s tím, že s klesající hmotností boty ubývá stabilizačních a tlumivých prvků. Čím je tedy bota lehčí, tím méně je vhodná pro těžší a pomalejší běžce.

Kromě vhodnosti ke způsobu došlapu pečlivě vybírejte i velikost. Boty zkoušejte po tréninku, nebo večer. To chodidla otékají podobně jako po tréninku či závodu. Prsty musí mít v botě dostatek místa, mezi špičkou boty a palcem klidně i na šířku palce ruky. Naproti tomu zbytečně velká bota neudrží nohu ve správné poloze především ve fázi došlapu a nadměrné pohyby chodidla v botě mohou vést k zánětům svalů, šlach a dalším zdravotním komplikacím. Nebojte se vyzkoušet více modelů. Pokud běháte často, je dobré počítat i s mokřým povrchem (dlažba, kostky).

Pravidelně zatěžované boty udrží optimální tlumící vlastnosti maximálně cca 1200 – 1600 kilometrů. Delší používání je většinou nejlepší cestou ke zranění. Zároveň je vhodné používat obuv od různých výrobců. Každá bota jinak zatěžuje nohu a střídáním modelů snižujete riziko zranění. ←

Běžecké boty jsou často příčinou různých bolístek a zranění. S jejich správným výběrem mají v době nových minimalistických konceptů často pochybnosti i zkušení borci. Při výběru je kromě tradičního pohledu na způsob došlapu (pronace, supinace, neutrální došlap) nutné přihlídnout i k tomu, zda běžec došlapuje přes patu, špičku nebo střed chodidla. Některé modely se pak přizpůsobí došlapu, jiné naopak chodidlo řídí a kontrolují.





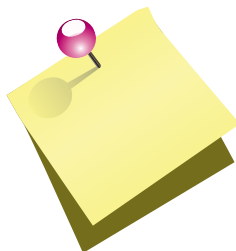
ZNAČKA:	Brooks	Inov-8	Mizuno	New Balance	Newline
MODEL:	Adrenaline GTS 13	Road-X 255	Wave Rider 16	M1080WB3	Mission Control 3.0
HMOTNOST (UK10):	315 g	255 g	280 g	288 g	371 g
SKLON PATA/ŠPIČKA (drop):	12 mm (pata 24 mm - špička 12 mm)	9 mm	12 mm	8 mm	12 mm
URČENO PRO BĚŽCE S DOŠLAPEM:	Pronace	Neutrální	Neutrální až mírná supinace	Neutrální	Neutrální až pronace (dle nastavení vložky) 🍷
DOPORUČENÁ CENA:	3 400 Kč	2 890 Kč	3 599 Kč	3 199 Kč	4 040 Kč
DOSTUPNÉ VELIKOSTI:	Pánské 7 - 13 UK, dámské 4 - 9 UK	Pánské 4 - 13 UK, dámské 3 - 7 UK	Pánské 7,5 - 12 UK, dámské 3 - 10 UK	Pánské 7 - 14 UK, dámské 4 - 8 UK	Pánské 6 - 13 UK, dámské 3 - 9,5 UK
SILNICE (ASFALT) (%):	95 🍷	90	95	95 🍷	90
DLAŽBA (I ZA MOKRA) (%):	80	80	90	90	70
PARKOVÉ A LESNÍ CESTY (%):	90	80	80	90	70
UNIVERZÁLNOST BOTY (%):	88	83	90	88	77
ODOLNOST PROTI OPOTŘEBENÍ (%):	80	70	85	80	85
TLUMENÍ (%):	90	75	90	90	90
DYNAMIKA ODRAZU (%):	85	80	95 🍷	80	70
KOMFORT CHODIDLA V BOTĚ (%):	90	90 🍷	90	90	85
DESIGN (%):	70	75	85	90	70

HODNOCENÍ	Brooks	Inov-8	Mizuno	New Balance	Newline
	Klasická silniční tréninková bota s výbornými tlumícími vlastnostmi gelu v patní části. Vhodná pro běžce s pronáčným došlapem. Pohodlný a kvalitně polstrovaný svršek boty. Adrenaline GTS 13 zároveň díky přiměřené torzní tuhosti dobře reaguje na zrychlení tempa běhu. Model Brooks je vhodný zejména pro delší a pravidelné objemové běžecké tréninky. Pro dobrou dynamiku boty se hodí i na tréninky střídavým či stupňovaným tempem. Botu ocení zejména běžci s vyšší tréninkovou kilometrností. Tlumící vlastnosti boty nejvíce ocení běžci se střední a vyšší hmotností.	Bota je vhodná především pro vynavače minimalistických bot jako alternativa boty pro objemový trénink na silnici. Vhodná pro běžce se střední a nižší hmotností. Pro nižší torzní tuhost je méně vhodná pro tempové tréninky. Příjemný silně vypořtovaný jazyk, polstrování v oblasti paty je šetrné k achilovce. Prostorný předek boty umožní přirozené roztahání prstů při došlapu i odrazu. Na botu je potřeba postupné přivyknání. Vhodná je zejména pro středně objemový trénink.	Inovovaný model Wave Rider 16 disponuje výborným tlumením a plynulým přechodem z dokrokové fáze do odrazové. Bota je určena pro neutrální až supinační došlap běžců se střední a vyšší hmotností. Skvělý poměr tlumení a torzní tuhosti dělá z tohoto modelu velmi univerzální botu pro širokou škálu běžeckých tréninků. Model Mizuno lze s úspěchem použít jak na objemový vytrvalostní trénink, tak i na tempové tréninky. U těžších běžců může představovat alternativu závodní běžecké boty. Pro běžce s pronáčným došlapem je variantou model Wave Inspire 9 s podobnými vlastnostmi.	Tréninková bota s vysokým komfortem chodidla běžce zajištěným materiálem FantomFit a kvalitně polstrovaným jazykem. New Balance disponuje výborným tlumením pro běžce všech hmotností. Model vhodný pro pravidelné vytrvalostní tréninky na tvrdém povrchu. Velmi dobře reaguje i v lehcím terénu a parkových cestách. Snižovaný drop na 8mm napomáhá přirozenému došlapu. Celkový dobrý dojem boty podtrhuje skvělý design.	Robustní a těžší model tréninkové běžecké boty s ojedinělým systémem výměnných vložek a tlumících prvků boty. Model Mission lze individuálně nastavit od neutrálního až po silně pronáčnou došlap. Bota je při pomalejším tempu velmi pohodlná. Jak pro vysoký komfort chodidla, tak i pro dobré tlumící vlastnosti boty. Model je vhodný především pro běžce se střední až vyšší hmotností. Došlap je velmi stabilní a jistý díky sířce podrážky. Mission lze použít pro velmi dlouhé běhy volnějším tempem, regenerační běhy po těžkých závodech nebo při návratu k tréninku po zranění.
+	Výborné tlumící vlastnosti, pohodlná bota díky polstrování svršku, praktické poučko na udržení optimální polohy jazyka v botě, dobrá odolnost proti opotřebení, dobře tlumí při různých způsobech došlapu.	Nízká hmotnost, bota je vhodná pro přechodovou fázi k minimalistickým botám, příjemně silnější polstrování v oblasti achilovky a jazyka, prostorná přední část boty.	Optimální nastavení poměru tlumení a torzní tuhosti boty, bota vhodná pro širokou škálu tempových a vytrvalostních tréninků, vysoký komfort chodidla v botě, pohodlný jazyk.	Pohodlná bota s výborným tlumením, výborně "sedí" i na zpevněném povrchu mimo asfalt a na sněhu, nižší drop navádí běžce k přirozenému došlapu na celé chodidlo, skvělý design.	Vysoký komfort chodidla v botě, možnost individuálního nastavení boty, vysoká odolnost proti opotřebení, stabilita při došlapu - bota je tak vhodná pro regenerační a velmi dlouhé běhy, praktické poučko pro uchycení šněrování.
-	Podkluzuje na mokré dlažbě, pro běžce s mírnou pronací příliš silně nastavený stabilizační prvek podrážky, nezajímavý design.	Nutnost postupného přivyknání na botu, pocit volnějšího chodidla při rychlejšímu běhu, nízká torzní tuhost, nižší životnost střední části podrážky při běhu mimo hladký asfalt, zbytečně dlouhé tkaničky.	V zimě dochází k napěchování otvoru pod patou sněhem, stejné místo občas zachytí kamínek či větvičku.	Méně prostor pro prsty v zúžené přední části boty, nižší dynamika boty v odrazové fázi.	Vyšší hmotnost, bota má příliš vysoko nastavenou torzní tuhost a obtížněji reaguje na zrychlení tempa běhu, pro začátečníky těžko uchopitelný systém výměnných prvků.
Celkové hodnocení	87 %	80 %	89 %	88 %	79 %



Newton Running	Puma	Reebok	Scott	Zoot
Gravity Neutral Performance Trainer	Mobium Runner Elite	ZigLite Rush	eRide AF Trainer Pantofle	Ultra Kane 3.0
260 g	300 g	320 g	230 g 🍌	320 g
3 mm 🍌	19 mm pata - snížení 4 až 6 mm podle zatížení	Neuvevedeno	11 mm	12 mm (pata 25 mm - špička 13 mm)
Neutrální až mírná supinace	Neutrální	Neutrální	Neutrální	Pronace
4 190 Kč	2 890 Kč	2 499 Kč	3 380 Kč	3 290 Kč
Pánské 6,5 - 14 UK	Pánské 5 - 12 UK	Pánské 6 - 13 UK	Pánské 7,5 - 14 UK, dámské 5,5 - 11 UK	Pánské 7 - 14 UK, dámské 4 - 9 UK
90	80	80	85	85
70	80	70	80	80
70	70	70	80	80
77	77	74	82	82
70	70	70	75	75
85	80	75	75	85 🍌
90	75	75	80	75
90	90	85 🍌	80	80
90	95 🍌	85	85	85
Zcela odlišný pohled na snížení dropu běžeckých bot. Zatímco ostatní značky snižují patu, u Newton Running je drop snížen čtyřmi tlumicími prvky v oblasti příčné klenby nohy. Univerzální bota se skvěle hodí pro vytrvalostní trénink i závody. Svršek boty je velice pohodlný a použití příjemných materiálů zabraňuje vzniku otlaků a pochýřů. Jazyk skvěle uzamkne chodidlo v botě. Kvalitní tkaničky a koncová kovová oka pro šněrování chodidlo výborně podrží při běhu. Model Gravity je vhodný zejména pro běžce, kteří dokáží s botou spolupracovat a snaží se o přirozenou došlap na střed chodidla.	Model se dokáže přizpůsobit chodidlu běžce díky novému pohledu na flexibilitu běžecké boty. Mobium Runner Elite je vhodný k postupnému přechodu k minimalistickým botám a přirozenému běžeckému stylu. Bota se při došlapu přizpůsobí i případným odlišným došlapům pravé a levé nohy. Bota je vhodná především pro kratší až střední aerobní trénink, případně na kratší běžecké rovinky zaměřené na techniku běhu. Mobium umožňuje vnímat došlap běžce ve spojení s dostatečným tlumením při běh na tvrdém povrchu.	ZigLite Rush je velmi pohodlná bota s příjemným a dobře prodyšným svrškem. Částečně integrovaný jazyk dobře sedí na nártu. Model se hodí zejména pro kratší až střední vytrvalostní trénink zejména hobby běžců. Zaujme i stále atraktivním designem podrážky. Reebok vychází vstříc potřebám běžců z crossfit komunity a ZigLite Rush lze proto dobře použít i pro trénink na běžeckém pásu. Reflexní prvky pro večerní běže.	Velmi lehké boty při běhu téměř necítíte na nohou. Částečně integrovaný jazyk dobře drží ve správné poloze. Nízká hmotnost botu předurčuje pro závodně zaměřené běžce. Bota dobře reaguje nejen na asfaltu, ale i na kluzké dlažbě či parkových cestách. Slušná dynamika dovoluje použití tohoto modelu pro závod. Scott eRide je vhodný především pro středně objemový běžecký trénink a kratší závody na zpevněném povrchu. Pogumování koncových otvorů tkaniček zabraňuje povolení šněrování při běhu.	Model Zoot ocení zejména běžci s těžším došlapem a mírnou až vyšší pronací. Bota s dobrým tlumením a komfortem chodidla. Zcela integrovaný jazyk pohodlně drží nohu v botě. Asymetrické šněrování s pouze dvojitým překřížením tkaniček. Ultra Kane je vhodný pro pravidelný objemový trénink na tvrdém povrchu. Především pro běžce se střední a vyšší hmotností. Dobře reaguje i mimo asfaltové cesty.
Skvělý design, nízký drop umožňují postupný přechod na přirozený způsob došlapu, vysoký komfort chodidla zajišťuje bezešvý svršek boty, zvýšení přední části chodidla je velmi příjemné v sebězích.	Stylová a povedená bota, měkký a příjemný svršek boty, pružné ale pevné tkaničky, skvělý design, flexibilita podrážky, nízká hmotnost, dostatečný prostor pro přirozenou polohu prstů při došlapu.	Pohodlná bota pro kratší aerobní trénink, možnost použití boty pro trénink na běhátku, reflexní prvky boty.	Lehkost boty, prodyšnost svršku, integrovaný jazyk dobře sedí na nártu.	Bota výborně sedí na noze díky elastickému bezešvému svršku, dobré tlumení na tvrdém povrchu, pohodlné šněrování.
Pro běžce s nižší hmotností příliš tuhé nastavení systému tlumení, malá kontaktní plocha v přední části podrážky působí při rychlém běhu s došlapem na špičku mírně nestabilně, výrazné podkluzování na mokré dlažbě.	Nutnost postupného přivykání na botu, při delším běhu únava svalů podélné klenby chodidla, nižší torzní tuhost boty, shrnování tenkého jazyka, pevná vložka boty.	Příliš měkká bota pro rychlejší typy tréninku, nestabilita došlapu na nerovném povrchu, rychlejší opotřebené nekryté základní pěny podrážky.	Pro delší běh nižší tlumící vlastnosti pěny Aero Foam především pro těžší běžce, pro širší chodidlo méně pohodlný svršek boty bez polstrování.	Pro běžce s užším typem chodidla pohyb paty vertikálním směrem v botě, pro rychlejší tempo běhu přílišná tuhost podrážky.
82 %	80 %	76 %	80 %	81 %

Vypichujeme



OSVĚDČENÁ KLASIKA



Modely, které v katalogích firem nacházíte přes deset let, nabízejí jistotu.

Tu jistotu, kterou ostřílení běžci hledají. Konzervativní jsou především závodci, ti z obavy z delšího přivykání novému modelu volí

osvědčenou a klidně i oběhanou botu. Takové modely vás ne vždy nadchnou designem, můžete se ale spolehnout na jejich funkčnost a odolnost.

Vítězný model Mizuno Wave Rider 16 oslovuje výkonnostní běžce skvělým poměrem tlumení vs. dynamika.

V botě tak můžete absolvovat dlouhý vytrvalostní běh na 30 kilometrů, stejně jako tempový běh na úrovni anaerobního prahu na 400metrových úsecích.

Všechny vlastnosti klasické běžecké boty nabízí také stříbrný model testu, New Balance M1080WB3. Botu si v testu pochvalovali hobíci i závodně

orientovaní běžci. Je velmi pohodlná a můžeme ji doporučit pro opravdu dlouhé vytrvalostní tréninky nejen na silnici, ale i na smíšeném povrchu. Dobře tlumí při došlapu přes patu, nízký sklon napomáhá přirozenému došlapu na celé chodidlo. Bota je nastavená více pro vytrvalostní než tempový trénink (má nižší dynamiku). Přesto například při fartleku byli testéři s botou spokojeni.

Bronzový Brooks Adrenaline GTX 13 se také přiklání více k tlumení. Běžčům s pronačním došlapem se tak nabízí model pro opravdu dlouhé a pravidelné běhání. Bota má navíc velmi příjemný a pohodlný svršek zamezující vzniku puchýřů a otlaků.

LEHKÉ MATERIÁLY



Hmotnost tréninkových bot se neustále snižuje. Nejen díky novým pěním jako je N2 stříkaná za pomoci dusíku u New Balance, ale i pro snižující se výšku bot a lehčí materiály svršku.

Nejlehčí model testu Scott eRide AF Trainer Pantofle s novou pěnou Aero Foam na noze téměř necítíte.

Pro lehkonožé je bota vhodná k delším vytrvalostním tréninkům a zaujme také

příznivce přirozeného běhání. Ostatní mohou uvedený model využít ke kratším aerobním tréninkům, tempovým nebo i k závodům. Bota má výborný kontakt s povrchem, odraz je velmi jistý. Integrovaný jazyk zvyšuje komfort chodidla. Jen pro velmi dlouhé tréninky má pěna Aero Foam horší tlumicí vlastnosti než klasická EVA pěna. Působí tak poněkud tvrdším dojmem, zejména pro těžší běžce.

OPRAVDOVÁ FLEXIBILITA



S novinkou Puma – modelem Mobium - se musíte postupně sžít.

Není to typická bota pro objemový trénink. Revolučním pohledem na flexibilitu osloví příznivce minimalismu, kterým umožní bezpečné nabíhání kilometrů po asfaltu. Bota dobře tlumí a zároveň nutí chodidlo aktivně pracovat a podílet se na odrazové fázi. Doporučit ji můžeme především

pro kratší aerobní tréninky běžců všech výkonnostních kategorií. Flexibilitu nejvíce využijí běžci s došlapem na střední část chodidla. Špičkoví závodníci z řad našich testerů si boty pochvalovali i při kratších úsecích (100 m) na tartanovém povrchu. Bota je zároveň ideální pro postupný přechod k přirozenému způsobu běhu a minimalistickým botám.

NÍZKÝ SKLON PRO PŘIROZENÝ BĚH



Pro přirozený způsob běhu je u silničních tréninkových modelů nejdůležitější tzv. drop (sklon mezi patou a špičkou boty). Čím více se blíží nule, tím déle si musíte na botu postupně zvykat. Z testovaných modelů je nejnižší u Newton Running Gravity Neutral Performance Trainer.

Pouhé tři milimetry nadchnou „bosoběžce“. Nízký drop je dosažený díky odlišnému typu tlumení. To zajišťují výstupky na podrážce v přední části boty. Mají pohltit náraz při došlapu a následně energii vrátit pro odrazovou fázi. Na botu je potřeba si postupně zvyknout, od kratších výběhů až k delším tréninkům. Bota má velmi příjemný bežešvý svršek, ve kterém je chodidlo jak v bavlnce. Zaujme i skvělý design. Systém tlumení nejvíce využijí běžci s došlapem na střední část chodidla. Pro pomalejší a těžší běžce s došlapem přes patu však dochází

k vyššímu namáhání achilovky než u běžných modelů.

Příznivcům přirozeného způsobu běhání můžeme doporučit také model tradičního výrobce minimalistických bot Inov-8. Model Road-X 255 s dropem 9 mm osloví především vysokým komfortem chodidla v botě (vnitřní polstrování svršku a jazyka). Nízký drop (8 mm) nabízí také stříbrný model testu, New Balance M1080WB3.

STAVEBNICE SESTAV SI SÁM



Vskutku pozoruhodný model je Newline Mission Control

3.0. Poněkud těžší a na první pohled robustnější běžecká bota při běhu skvěle tlumí a komfort chodidla je vysoký. Bota se skvěle hodí k opravdu dlouhým vytrvalostním tréninkům behaným pomalejším tempem.

Doporučit ji můžeme pro běžce všech výkonnostních úrovní.

Tento model navíc umožňuje individuální nastavení boty od neutrálního až po silně pronáčnický došlap. Pomocí výměnných prvků v podrážce můžete dodatečně upravit i tvrdost boty (především pro běžce s vyšší hmotností). Pro výborné tlumení můžeme model doporučit také běžcům po zranění nebo závodákům pro regenerační běh.

POHODLÍ PŘI NAZOUVÁNÍ I BĚHU



Vysoký komfort při nazouvání poskytuje model Zoot Ultra

Kane 3.0, hlavně díky integrovanému jazyku a vysoce elastickému svršku boty. Značka nezapře své triatlonové zaměření a s její botou můžete trénovat i bez ponožek. Bota má vyšší torzní tuhost, a bude tak více vyhovovat těžším běžcům pro objemové tréninky. Pohodlí nabízí i model Reebok ZigLite

Rush. Model se zajímavým designem podrážky má příjemný svršek s částečně integrovaným jazykem. Pro kratší až střední vytrvalostní trénink představuje velmi příjemnou a pohodlnou botu. Podrážka je uzpůsobená také pro trénink na běžeckém pásu.

Vyberte si správnou botu

HOBBY BĚH

na kratší běh se střídáním tempa:



Inov-8 Road-X 255



Mizuno Wave Rider 16



Newton Gravity Neutral Performance Trainer



Puma Mobium Runner Elite



Reebok ZigLite Rush

na delší běh:



Brooks Adrenaline GTS 13



Mizuno Wave Rider 16



New Balance M1080VB3



Newline Mission Control 3.0



Zoot Ultra Kane 3.0

PŘIROZENÝ BĚH

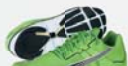
na kratší a střední trénink:



Inov-8 Road-X 255



Newton Gravity Neutral Performance Trainer



Puma Mobium Runner Elite



Scott eRide AF Trainer Pantofle

DESÍTKA

na objemy:



Brooks Adrenaline GTS 13



Inov-8 Road-X 255



Mizuno Wave Rider 16



New Balance M1080VB3



Zoot Ultra Kane 3.0

na tempový trénink:



Mizuno Wave Rider 16



Newton Gravity Neutral Performance Trainer



Puma Mobium Runner Elite



Scott eRide AF Trainer Pantofle

MARATON

na objemy:



Brooks Adrenaline GTS 13



Mizuno Wave Rider 16



New Balance M1080VB3



Newline Mission Control 3.0



Zoot Ultra Kane 3.0

na tempový trénink:



Inov-8 Road-X 255



Mizuno Wave Rider 16



Newton Gravity Neutral Performance Trainer



Scott eRide AF Trainer Pantofle

ULTRA

na dlouhý silniční trénink:



Brooks Adrenaline GTS 13



Mizuno Wave Rider 16



New Balance M1080VB3



Newline Mission Control 3.0