

15 lat - czy juz za późno na treningi?

Autor: Dowgus - 02/16/2014 19:23

Witam, biegam juz od 8 lat, jednak cały czas rekreacyjnie, nigdy nie myślałem o jakiejs sportowej karierze. Jednak od czasu kiedy wystartowałem w BP jakos na biegówki spojrzałem inaczej, zwłaszcza myślę teraz o swojej przyszłości. Motywują mnie do tego także sukcesy polskich sportowców m. in. Justyny Kowalczyk czy Kamila Stocha. Bardzo chciałbym spróbować niedaleko jest klub sportowy więc nie ma problemu. Czy Wy sądzicie że mogę dać radę konkurować z innymi (jeśli zacząłbym trenować) którzy trenują od wieku 7 czy 10 lat?

=====

Odp: 15 lat - czy juz za późno na treningi?

Autor: Kitty - 02/18/2014 12:54

Justyna Kowalczyk zaczęła trenować chyba mając 14 lat ^u

Osobiście znam kilka osób, które uprawiały rekreacyjnie najróżniejsze sporty do wieku 14-15-16 lat (w tym także biegi) i dopiero wtedy zdecydowały się skierować całość uwagi na biegi narciarskie.

Zresztą myślę że jeżeli kogoś coś pasjonuje to wiek nie gra roli ^u

=====

Odp: 15 lat - czy juz za późno na treningi?

Autor: cebulskaka - 04/15/2014 23:40

Nigdy nie jest za późno. ^u
15 lat to idealny wiek.:-)

=====

Odp: 15 lat - czy juz za późno na treningi?

Autor: rikeve - 10/06/2017 07:10

15 lat to dużo jest

[link](#)

=====

Odp: 15 lat - czy juz za późno na treningi?

Autor: klaczek - 10/07/2020 14:50

każdy wiek jest dobry 😊
ważne by być coraz lepszym od siebie z przed lat

[dieta pudełkowa białostok](#)

=====

Odp: 15 lat - czy juz za późno na treningi?

Autor: nicki - 01/09/2021 16:25

Ruch zapewnia nam dobre ogólne samopoczucie i ja regularnie z niego korzystam. Na pewno po dłuższej przerwie trzeba wybrać odpowiednią aktywność fizyczną, by nie nabawić się kontuzji, bo to największy wróg sportowców. Ja żeby jej uniknąć wzmocniłem swój organizm witaminami i mikroelementami, zarówno z pożywienia, jak i z dodatkowego suplementu. Polecam zastosować <https://mojasilaruchu.pl/stefa-sprawnych-stawow> a nie będziecie wiedzieć co to kontuzja.

=====