

Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Tomasz Hucal - 08/05/2012 19:37

Pozdrowienia dla wszystkich uczestników od kierownika czuwającego nad Wami z pierwszego piętra nad basenem:) Nie wiem, jak ja będę pracował przez ten tydzień, jak zapachy jedzenia z pobliskiego baru tak mnie kuszą i nęca;))

Dziś już nie szalejcie i odpoczywajcie, bo jutro od rana kolejny ciężki dzień przed Wami i pierwsze spotkanie z nartorolkami! Na wszelki wypadek zbierzcie apteczkę z Hostelu, albo lepiej rano przygotuję Wam torbę medyczną;) Powodzenia!

=====

Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Michał Rolski - 08/13/2012 19:54

Napiszcie, ruszacie się coś? Warto pójść za ciosem i kontynuować trening. Mi się udało utrzymać rygor dwóch treningów dziennie i dzisiaj rano przebiegłem się godzinkę po górach, po południu pół godziny pojeździłem na skajkach. Napiszcie jak Wam idzie?

=====

Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: SlawekPS - 08/13/2012 20:24

Pięknie Michale. ☺

Wczoraj udało mi się, między deszczem, zrobić ponad 5 km NW z psem. Więcej nie dałem rady, bo ... pies padł ☺

A dzisiaj na piechotę do i z pracy + 2 h intensywnej pracy z piłą motorową ☺

Na jutro siłownia i SPA / rąbanie drzewa i prysznic/ ☺

Pozdrowienia ☺

=====

Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Alicja - 08/13/2012 20:38

Ja pobiegałam w Jakuszycach i przyznam, że jeszcze czuję ból łydek po nartorolkach. I jakoś tak dziwnie było robić trening w pojedynkę i bez zbiórki 5 minut przed wyjściem ☺

Mam już przygotowane zdjęcia, czekam teraz na okazję do wrzucenia ich. Jestem w Szklarskiej i korzystam tu z internetu od sąsiada, nie mogę mu na cały dzień zapchać łącza. Jak tylko będą dostępne, to przyślę mailem linka.

=====

Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: kasia_s - 08/13/2012 20:41

Wczoraj ponad 500 km na 4 kółkach - to się liczy? 🍌

Dziś skromne 16 km na łyżworolkach - slalomu między turystami i szyszkami 🍌

=====

Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Cat - 08/13/2012 21:09

ja zrobiłam sobie dwa "treningi" na basenie - pierwszy w Żaganiu w niedzielę jeszcze przed wyjazdem 🍌
i drugi raz dziś po pracy...

=====

Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Tomasz Hucał - 08/13/2012 21:21

A ja po weekendzie wróciłem do pracy, więc dwa treningi dziennie to trudna sprawa, ale w sumie chyba wyszło. Najpierw 9 km na rowerze powrotu z pracy do domu, a potem godzina na nartorolkach do klasyka na mojej wiejskiej obwodnicy. Drugi raz mam to na nogach i nawet się nie przewracam;) Jutro w planach rower do pracy i powrót (w sumie 18 km) i nartorolki. Na wolną środę planuję jakieś 45-55 km na szosie, czyli powrót do ciężkiego treningu:)

=====