

## 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: galu - 08/14/2012 08:15

---

Zbyt szybko dopadła mnie codzienność ☹

=====

## Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: patika - 08/15/2012 09:01

---

Ja trenuję wieczorami ☹

W ciągu dnia mogłabym ewentualnie biegać za samochodami.

Ale jak wrócę do domu, obiecałam sobie chociaż jeden trening dziennie, na więcej nie znajdę czasu. Ot, zwykła szara rzeczywistość, o której chyba pisze Galu poniżej...

pozdrawiam wszystkich wytrwałych

=====

## Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Michał Rolski - 08/15/2012 21:43

---

Wiadomo, że poza czasem na obozie trudno jest realizować dwa treningi dziennie. Raz mi się udało ☹

Ale jak na razie codziennie od poniedziałku jeżdżę na skajkach. Po tygodniu na nartorolkach jak założyłem skajki, myślałem że się załamie. Ale po jednym dniu znów się do nich przyzwyczailem. Jeżdżę na drodze z Jakuszyca do Orla. Tam na nartorolkach standardowych nie ma szans pojechać ze względu na stan asfaltu, a na Skike całkiem fajnie.

=====

## Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Alicja - 08/16/2012 15:00

---

Zabrałam skajki na trening do Jakuszyca, bo do Orla jest w miarę płaska (jak na góry) asfaltówka i okazało się, że pękła mi dętka 😊

Na szczęście miałam buty biegowe i zrobiłam klasyczne bieganie. Teraz dla równowagi muszę pomachać hantlami, żeby ręce też poćwiczyć.

Oj, na obozie było łatwiej. I przyjemniej 😊

=====

## Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: Alicja - 11/18/2012 15:16

---

3 miesiące później....

Cześć, jak radzicie sobie z nartorolkami?

Większość obozowiczów zaopatrzyła się we własny sprzęt, więc chyba trenujecie? A jeśli słowo "trening" jest tu za mocne, to może chociaż rekreacyjnie jeździcie czasem?

Ja się bardzo wciągnęłam, 2-3 razy w tygodniu jeżdżę na obwodnicę, żeby zrobić tam 12-14 km. Technika kiepska, ale zasuwa, zjeżdżam, podbiegam, zakręcam nawet i się nie wywalam 😊

Od czasu do czasu biorę skike, ale to już nie jest takie przyjemne.

Pozdrawiam serdecznie i liczę na odzew 😊

=====

## Odp: Obóz treningowy Żagań - sierpień 2012

Autor: mlodaszopka - 11/18/2012 21:31

---

Ahoj!

Na początek pozdrowienia ☺

A co do treningów... taki motywator-przypominacz mile widziany, bo łatwo nie jest - im dalej od obozu tym gorzej z częstotliwością niestety ☺  
:A szkoda przecież wielka, bo pogoda cudna!

Jeszcze raz pozdrawiam

=====