

[11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend 2013

Autor: Chmielsoft - 09/28/2013 11:15

SQU4D4K napisał(a):

Może kiedyś uda się nas wszystkich zgromadzić i razem pojeździć ???

Byłbym jak najbardziej za! To byłby ewenement, taki weekendowy meeting... Może do Dusznik na ten mini obóz by wszyscy przyjechali?

=====

Odp: [11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend 2013

Autor: Alicja - 10/15/2013 17:40

SQU4D4K napisał(a):

Dopiero jak sam tego doświadczyłem , spróbowałem - staram się teraz robić tak samo .

No nie uwierzę, że zaczynasz dzień od rozruchu porannego 🍌

A co do obozów, to skoro w trakcie weekendu już skorzystałeś, to szkoda, że nie byłeś na tygodniowym w Istebnej, tam było 6 dni zajęć, dwa filmowania i test robiony przez trenera kadry pokazujący słabe i mocne strony - właśnie coś dla takich zaawansowanych amatorów jak ty.

=====

Odp: [11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend 2013

Autor: SQU4D4K - 10/15/2013 18:47

Dnia tak nie zaczynam, ale pełną rozgrzewkę jak na razie codziennie przeprowadzam jak pokazywał Marek i ćwiczę na macie jak pokazał Radek. Kijków jeszcze nie mam , ale w poniedziałek już skakałem na różne sposoby na podbiegach 🍌
Muszę pomyśleć o gumach, chyba , że wiecie jak, lub macie w sprzedaży?

=====

Odp: [11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend

2013

Autor: Michał Rolski - 10/15/2013 19:16

Ekspander można zrobić w cenie 20-50 zł w zależności za ile uda się kupić podzespoły, a zwłaszcza paski na ręce.

Przydatne linki:

[Instrukcja wykonania ekspandera](#)

[Przykładowe ćwiczenia z ekspanderem](#)

=====

Odp: [11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend
2013

Autor: Madziula-k2 - 10/15/2013 19:51

Jak nie na rolkach można przejechać trasę na rowerze ! I myślę, że Alek na rolkach a ja się skuszę na rower. Chyba dam radę taki dystans 😊
Więc trenuj ryżni bo ekipa jest naprawdę bardzo fajna i wesoła.

=====

Odp: [11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend
2013

Autor: ry2n - 10/15/2013 20:16

Naprawdę kusząca propozycja, pożyczmy zobaczymy Madziu

=====

Odp: [11-13.10.2013] Spotkanie społeczności portalu - Nordic Weekend
2013

Autor: Madziula-k2 - 10/15/2013 20:22

Ok zaczynam treningi od jutra, bo przy Alku się zestresowałam. Mam nadzieję, że pewnego dnia nie obudzę się przy Marit Bjoergen o jasnych włosach 😊