

6000 km wspólnych treningów w 2012 roku

Autor: Michał Rolski - 06/11/2012 07:59

Cześć!

Proponuję taką zabawę. Wpisujemy tu kilometraż z naszych treningów odbywanych na bieżąco (nie wpisujemy starych, historycznych) i zobaczymy, kiedy wspólnie przejeździemy 1000 km.  Przy okazji można się pochwalić swoimi przebiegami i zmotywować do systematycznej jazdy.

Ja pierwszy:

03.06.2012 - 14,0 km

08.06.2012 - 5,5 km

09.06.2012 - 14,5 km

Mamy już razem 34 km. Kto da więcej? 

Kto dopisuje, niech podsumuje swoje z sumą poprzedników.

=====

Odp: 5000 km wspólnych treningów

Autor: SQU4D4K - 09/16/2012 19:12

Dodam swoje 46 km - ostatnio więcej biegam, więc dlatego dystanse nie są powalające, ale znacznie udało mi się ostatnio poprawić technikę i jak dzisiaj się okazało szybkość na nartorolkach szybkich.  Szkoda, że już raczej nie są mi pisane żadne zawody w tym roku.

Razem: 3284 km

=====

Odp: 5000 km wspólnych treningów

Autor: Alicja - 09/17/2012 18:22

10 km, czyli jest **3294 km**

=====

Odp: 5000 km wspólnych treningów

Autor: Matek - 09/17/2012 19:21

Trochę za późno dzisiaj wyskoczyłem, ale 7,5 km udało się przejechać zanim zaczęło się ściemniać.

Jest: 3301,5 km

=====

Odp: 5000 km wspólnych treningów

Autor: Holly - 09/18/2012 11:15

18.09 - 20 km

3321,5 km

=====

Odp: 5000 km wspólnych treningów

Autor: Roberts - 09/19/2012 20:39

Witajcie dzisiaj 10 km w tempie spacerowym, czyli mamy 3331,5 km.

Uzywacie jakiś programów z GPS w smartfonach? ja korzystam ale to nie reklama Z Endomondo, jest coś lepszego?

=====

Odp: 5000 km wspólnych treningów

Autor: Matek - 09/21/2012 06:33

Dwa przejazdy 18.09 i 20.09 - w sumie 19 km

Razem: 3340,50 km

@ Roberts: Ja tez używam Endomondo. Myślę, że to jest jeden z lepszych na dzień dzisiejszy programów dla nas, tym bardziej że ma dyscyplinę nartorolki. Ale w sumie, żeby nie mieszać w tym wątku, najlepiej z tego zrobić osobny wątek.

=====