

33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Michał Rolski - 01/01/2015 11:41

Zapraszam do ewidencjonowania przebiegów.

=====

Odp: 33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Alicja - 12/30/2015 14:08

Dzisiaj zainaugurowałam sezon zimowy na nartorolkach, bo ujemna temperatura i trzeba było wyjąć buty i rękawiczki narciarskie zamiast letnich nartorolkowych.

15 km klasykiem - razem **36 181 km**

Podsumowując rok, wyszło mi, że jutro powinnam zrobić 20 km, żeby zamknąć rok okrągłą sumką. Jednak będzie to trudne, bo po pierwsze, żeby biegać za jasności robię w ciągu dnia przerwę w robocie i jestem w stanie wygospodarować tylko 60-80 minut treningu. Po drugie zmieniłam niedawno w moich skiwayach przednie koła na najwolniejsze, więc w tym samym czasie robię kilka km mniej niż kiedyś (ale za to efektywniej, coś za coś). Po trzecie pożyczyłam moje nartorolki do łyżwy, na których byłoby łatwiej wykrcić więcej km, więc został mi wolny sprzęt.

Spróbuję jednak, może się uda, a jak nie to będzie brzydsza suma i już 🙄

PS dzień później, znalazłam zagubione w dzienniku biegowym 12 km łyżwą. To oznacza, że do równego rachunku brakuje mi tylko 8 km, ale pewnie zrobię więcej, jak już mam wyjść.

=====

Odp: 33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Holly - 12/30/2015 14:48

kezLOG napisał(a):

...W całym roku zrobiłem 3540 km. Na usprawiedliwienie dodam, że drugie tyle na MTB i szosie...

Dobre 🙄
Zrobies 3540 km i się "usprawiedliwiasz" ???

=====

Odp: 33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Gumiś - 12/30/2015 22:46

Ostatni raz troszkę w tym roku się dołożę 🟡

30.12.- 44 km

Razem 36 225 km

Dosiego Roku !!!

=====

Odp: 33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Holly - 12/31/2015 12:43

31.12 - 20 km

Razem 36 245 km

Wszystkim Nartorolkarzom Samych Sukcesów w 2016 roku!

=====

Odp: 33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Hayclock - 12/31/2015 14:20

31.12.2015 - ostatni raz dziś piszę ten rok w czasie rzeczywistym...

Z tego tygodnia do dziś 10+12+10 CT= 32km

Razem 36277 km

Do Siego Aktywnego Roku!

=====

Odp: 33.000 km wspólnych treningów w 2015 roku

Autor: Alicja - 12/31/2015 14:35

Dzisiaj 14 km klasykiem, razem **36 291 km**

Kończę rok przebiegiem 1306 km, z czego prawie połowa klasykiem. Suma jest niższa niż rok temu, ale za to jakość się poprawiła. Zamiast tłuc puste kilometry, nauczyłam się robić na nartorolkach trening narciarski, no i przede wszystkim zaczęłam biegać techniką klasyczną. Jest sporo do poprawienia, ale ta nowa umiejętność najbardziej mnie cieszy w tym roku.

Życzę Wam radości z każdej aktywnej chwili w 2016 roku!

=====