

Jak się przygotowujecie do zimy?

Autor: Szkłarz - 11/11/2012 15:35

Cześć!

Pochwalcie się Waszymi przygotowaniem do zimy. Robicie jakieś ćwiczenia, biegacie, jeździcie na rolkach itp. ?

=====

Odp: Jak się przygotowujecie do zimy?

Autor: Michał Rolski - 11/12/2012 08:09

Cóż, u mnie przygotowania idą prawie pełną parą. Prawie, bo borykam się z kontuzją kolan i nie mogę biegać na nogach. Mój trening składa się głównie z jazdy na nartorolkach (do 5 razy w tygodniu po godzinie) i ćwiczeń siłowych w domu. Brakuje mi biegania na nogach, na taką pogodą jak teraz to najbardziej uniwersalna forma treningu.

=====

Odp: Jak się przygotowujecie do zimy?

Autor: wirek - 11/12/2012 08:46

Ja z kolei to przede wszystkim biegam. 8 maratonów w tym sezonie, 5 marszobiegów takich co najmniej 100 km. Oprócz tego trochę samodzielnych wycieczek po Sudetach, rower. W szczycie sezonu biegam z 5 razy w tygodniu po 12 - 14 km. Teraz jesienią/zimą już tylko co trzeci dzień po 9 km. No i czekam na ten śnieg na Szlaku Cietrzewia.

=====

Odp: Jak się przygotowujecie do zimy?

Autor: Tomasz Hucal - 11/14/2012 23:20

A mi brakuje nartorolek... Praca, prowadzenie firmy, krótki dzień itp. skutecznie uniemożliwia mi trening na nartorolkach, więc ostatnio tłukę jedynie basen i ćwiczenia siłowe w domu... Ale liczę, że w sezonie będzie progres mimo wszystko:)

=====

Odp: Jak się przygotowujecie do zimy?

Autor: SQU4D4K - 11/17/2012 23:46

U mnie napiszę przewrotnie, nie wiem , czy to biegówki nie przygotowują mnie dobrze do sezonu nartorolko -rolko - biegowego . 🟡

=====

Odp: Jak się przygotowujecie do zimy?

Autor: mamut9 - 11/23/2012 15:19

Ja od sierpnia startuj (-owałem)regularnie w maratonach rowerowych Mtb, jeżdżę na rowerze 2-3 razy w tygodniu ok 30km.

Czasem na stacjonarnym dodatkowo. Niestety nartorolki ze względu na krótki dzień - kurzą się na półce. Nie mam odwagi na jazdę tylko z czołówką. 🍷

Basen - niestety ktoś wpadł na genialny pomysł i w Oleśnicy sauna jest czynna dopiero ok 10 rano. Przedtem jeździłem na 6:30 na basen 45-60 minut pływania, ogrzanie się i rozluźnienie w suchej saunie ok. 15 minut i do pracy na 8:15.

Pozdrawiam geniusza z kierownictwa basenu w Oleśnicy 🟢
: [W saunie spotyka się nas rano ok 5-6 osób regularnie, więc mówić, że nie była wykorzystana nie można]

=====