

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Gumers - 01/02/2013 13:08

20130.01.01 - 20km

Dorzucajcie 😊

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: nickt - 08/14/2013 09:12

słyszałem, że od jakiegoś miesiąca większość użytkowników endomondo ma podobne problemy więc to chyba nie telefon ale to faktycznie temat na inny wątek

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: bleon - 08/14/2013 16:06

14.08 - 26 km SK + 8 km CL

Razem: **7170 km**

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: nickt - 08/14/2013 21:24

14.08 23km FT

jest **7193 km**

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Holly - 08/15/2013 08:32

15.08 - 23 km SK

7216 km

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Gumers - 08/16/2013 10:42

14.08 - 15 km

15.08 - 45 km

16.08 - 12 km

Razem 7288 km

Dziś 6 km na samych nóżkach bo zoubiłem widie z grota.
Obiektywnie rzecz biorąc kijeczki Skike One4You są bardzo delikatne i nie nadają się na miasto.
Wczoraj 45 km na asfaltowych szosach wytrzymały a dziś na kostce w mieście się rozkręcały,
odwracały, potem poszła gumka a na końcu widia

Te miejskie rwane tępo daje niesamowite rezultaty na długich dystansach. Działają trochę jak interwały i widać zdecydowaną poprawę w wydolności szczególnie na długich podjazdach. Nie dają jednak żadnego przygotowania na zjazd.
A może to psychika mi daje czadu bo większość gieb była na zjazdach a straty w mięsie i skórze były spektakularne

=====

14 000 km wspólnych treningów w 2013 roku

Autor: Holly - 08/16/2013 12:03

16.08 - 21 km SK

7309 km

=====