

Běhej proto po lesích jako vlk, skakej jako gazela po planinách. Půl hodiny denne, stejne bys ji doma matožne prolelkoval, provzdychal...
 Běh je králem dne, často tím jediným pořádným, co za celý den udeleáš.



Dobehnem si po VLČÍ DYCH & GAZELIE NOHY

45 polhodinových behov za 90 dní

DÁTUM	KM	DÁTUM	KM	DÁTUM	KM
1		16		31	
2		17		32	
3		18		33	
4		19		34	
5		20		35	
6		21		36	
7		22		37	
8		23		38	
9		24		39	
10		25		40	
11		26		41	
12		27		42	
13		28		43	
14		29		44	
15		30		45	
Σ		Σ		SPOLU	