DUBNOVÁ VÝZVA s ADFORS - po Velikonocích je ve vedení Klára Krejčí

Začátkem nového týdne budeme vždy zveřejňovat průběžné výsledky naší DUBNOVÉ VÝZVY s ADFORS, abyste měli přehled o dosažených výkonech a průběžném pořadí.

Po velikonočních svátcích je v čele Klára Krejčí, která za prvních pět dní výzvy stihla naběhat téměř 54 km. Mezi muži se zatím nejvíce daří Pavlovi Hanušovi, jenž pokořil hranici 40 km.

Mezi mládeží zatím jasně vede Tadeáš Tichý, kterému se 40 km patří celkové třetí místo. Nejlepší dívkou je s 27 km Nela Škeříková.

Do výzvy se během prvních 5 dní zapojilo krásných 33 účastníků a věříme, že tento počet ještě naroste. Průběžné výsledky najdete v tomto excelovém souboru:

Pokud se v pořadí nacházíte u konce, tak nezoufejte, protože pořád jste na tom lépe, než ti, kteří vůbec nevyběhli :-).

Musíme přiznat, že někteří mladí běžci náš velmi překvapili vzdálenostmi, které dokáží naběhat a jsme rádi, že se do naší výzvy takto vrhli. Nicméně příliš dlouhé vzdálenosti v mladém věku nejsou zcela žádoucí a tak jsme po konzultaci s kondičními trenéry stanovili tato doporučení pro běhání:

Kategorie 2011 a ml.

- doporučený maximální denní náběh: cca 2 km a max. 5x za týden

Kategorie 2008 - 2010

- doporučený maximální denní náběh: cca 5 km a max. 5x za týden

Kategorie 2004 - 2007

- doporučený maximální denní náběh: cca 8 km a max. 5x za týden

Těšíme se na další výsledky a především na další účastníky.

06.04.2021 Martin Šorf

ADFORS Basket Litomyšl:
https://www.bklitomysl.cz