



# DUBNOVÁVÝZVA - ISTRIA 100 MILES!

## DUBEN 2024

LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	<b>DUBEN</b>	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN	ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC
-------	------	--------	--------------	--------	--------	----------	-------	------	-------	----------	----------

AHOJ SPORŤÁCI,

MÁME TADY DALŠÍ V POŘADÍ JIŽ ČTVRTOU VÝZVU V TOMTO ROCE. KDO PLNIL PŘEDCHOZÍ VÝZVY, TAK SI UŽ DOSTATEČNĚ ZLEPŠIL FYZICKOU VÝKONNOST A MĚL BY TUTO VÝZVU V POHODĚ ZVLÁDNOUT! POKUD JSTE SE PŘIHLÁSILI DO VÝZVY POPRVÉ, TAK POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO A PŘIDÁVEJTE POZVOLNA.

A O CO TENTOKRÁT VE VÝZVĚ PŮJDE?

MÁTE ZA ÚKOL V MĚSÍCI DUBNU **UJÍT NEBO UBĚHNOUT CELKEM 100 MIL, COŽ JE 168 KILOMETRŮ!**

A PROČ JSME SE VLASTNĚ TAKHLE ROZHODLI? JE TO ÚPLNĚ JEDNODUCHÉ. NAŠE ZAKLADATELKA NF LINDA SE TOTIŽ POSTAVÍ **5. DUBNA 2024 NA START ZÁVODU 100 MILES OF ISTRIA BY UTMB** A TĚCHTO 168 KILOMETRŮ S PŘEVÝŠENÍM PŘES 6000 VÝŠKOVÝCH METRŮ POBĚŽÍ NA JEDEN ZÁTAH.

JDE O DALŠÍ PROJEKT NAŠEHO NF, PROSTŘEDNICTVÍM KTERÉHO CHCEME PODĚKOVAT VŠEM NAŠIM PARTNERŮM, ALE ZÁROVEŇ VÁM, KTERÍ NÁM POMÁHÁTE NAPŘÍKLAD TÍM, ŽE SE STÁLE ZAPOJUJETE DO NAŠICH VÝZEV A AKCÍ.

VY BUDETE MÍT OPROTI LINDĚ VÝHODU V TOM, ŽE SI TĚCHTO 168 KILOMETRŮ MŮŽETE ROZLOŽIT DO CELÉHO MĚSÍCE. A VĚŘTE TOMU, ŽE BUDETE KOUKAT, ŽE I TAK JE TO DOST! :)

ZKUSÍME VÁM TROŠKU NAZNAČIT, JAKÝM ZPŮSOBEM SI TYTO KILOMETRY ROZLOŽIT, ALE SAMOZŘEJMĚ VOLBA BUDE JEN A JEN NA VÁS. DŮLEŽITÉ JE, AŽ MYSLÍTE NA **REGENERACI A NEPŘEPÁLÍTE START!!!!** SAMOZŘEJMĚ NEZAPOMÍNEJTE NA DŮKLADNÝ STREČINK PŘED I PO VÝKONU.

A JAK TEDY NA TO?

## PŘÍKLAD TRÉNINKU

**DUBEN MÁ ČTYŘI TÝDNY A CELKEM 30 DNÍ A JDE TO CELKEM HEZKY NAPLÁNOVAT.**

- 168 KM : 30 DNÍ = 5,6 KM DENNĚ
- 168 KM : 4 TÝDNY = 42 KILOMETRŮ TÝDNĚ, COŽ VYCHÁZÍ NA 6 KM DENNĚ.

V PRACOVNÍCH DNECH SI MŮŽETE ODBĚHNOUT TŘEBA 5 KM / 5 DNÍ = 25 KM.

ZBÝVAJÍCÍCH 17 KILOMETRŮ SI PAK MŮŽETE PONECHAT NA VÍKEND: 10 KILOMETRŮ SOBOTA A V NEDĚLI SI DÁT VÝŠLAP 7 KM S RODINKOU! :)

NEBO MŮŽETE NĚKTERÝ TÝDEN ODBĚHNOUT VÍCE KM A V DALŠÍM TÝDNU TOHO BUDETE MÍT MÉNĚ.

**PŘÍKLAD:**

- **PONDĚLÍ** - VOLNÝ DEN
- **ÚTERÝ** - 10 KM CHŮZE/ BĚH
- **STŘEDA** - 8 KM
- **ČTVRTEK** - 5 KM
- **PÁTEK** - 7 KM
- **SOBOTA** - 15 KM NAPŘ. TURISTIKA
- **NEDĚLE** - 6 AŽ 8 KM REGENERAČNÍ TEMPO

= CELKOVĚ BY JSTE TAK ODBĚHLI 53 KILOMETRŮ VČETNĚ VOLNÉHO DNE A V DALŠÍM TÝDNU JSTE 8 KILOMETRŮ V PLUSU:)



## NAŠE TIPY, JAK ZAČÍT

**PRO UKÁZKU, JAK VYPADÁ TAKOVÝ TRÉNINK JEDNOHO TÝDNE LINDY NA 168 KILOMETRŮ, KTERÉ POBĚŽÍ NA JEDEN ZÁTAH.**

- **PONDĚLÍ** - 15 KM V TERÉNU S PŘEVÝŠENÍM 888 METRŮ
  - **ÚTERÝ** - 14 KM ROVINA /POHODOVÉ TEMPO
  - **STŘEDA** - VOLNÝ DEN / INJEKCE S VÝŽIVOU DO KOLEN JAKO PREVENCE
  - **ČTVRTEK** - 10 KILOMETRŮ POHODOVĚ NA VSTŘEBÁNÍ VÝŽIVY V KOLENOU
  - **PÁTEK** - 18 KILOMETRŮ ROVINA
  - **SOBOTA** - 27 KILOMETRŮ S PŘEVÝŠENÍM 1600 VÝŠKOVÝCH METRŮ
  - **NEDĚLE** - 13 KM REGENERAČNÍ TEMPO
- = CELKEM UBĚHNUTO: 97 KM

**TAK A JDEME SPOLEČNĚ NA TOOOOOO!!!!!!**

### ☰ TIPY

- NEZAPOMEŇ NA STREČINK PŘED A PO KAŽDÉM BĚHU. ZDE NAJDEŠ IŽITEČNÉ TIPY A NÁVOD:
  1. [HTTPS://FYZIOKLINIKA.CZ/PORADNA/NAVODY-NA-CVICENI/SPORT/BEZCI/338-BEZCI-PRED-BEHEM](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/sport/bezci/338-bezci-pred-behem)
  2. [HTTPS://FYZIOKLINIKA.CZ/PORADNA/NAVODY-NA-CVICENI/SPORT/BEZCI/339-BEZCI-PO-DOBEHU](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/sport/bezci/339-bezci-po-dobehu)
- NAJDI SI PARTÁKA, SE KTERÝM SE BUDETE NAVZÁJEM MOTIVOVAT VE SBÍRÁNÍ NACHOZENÝCH NEBO NABĚHANÝCH KILOMETRŮ
- ZA KAŽDÝ KILOMETR SE POCHVAL.
- PŘED AKTIVITOU SE ZAHŘEJ A PO AKTIVITĚ SE PROTÁHNI.
- VHODNOU KOMPENZAČNÍ AKTIVITOU JE NAPŘÍKLAD CVIČENÍ NÁMI PŘILOŽENÉHO NÁVODU DNS CVIČENÍ, PŘÍPADNĚ PILATES NEBO JÓGA.
- I KDYŽ PŘIJDE NĚJAKÝ NEZDAR NEBO KRIZE, TAK SE NEVZDÁVEJ!
- MOTIVACI A PODPORU NAJDEŠ V NAŠÍ KOMUNITĚ SDÍLENÍM SVÝCH KILOMETRŮ:

FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/2074832089455914](http://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/2074832089455914)



## SPOLEČNÝ VÝŠLAP

**20. DUBNA 2024** SE USKUTEČNÍ SPOLEČNÝ VÝŠLAP NA ROZHLEDNU TETŘEV.

SRAZ: **10:00 HOD. NA PARKOVIŠTI PŘED MATICÍ SLEZSKOU.**  
ADRESA: **DOLNÍ LOMNÁ 260, 739 91 DOLNÍ LOMNÁ.**

KILOMETRY SI ZAPOČÍTEJTE DO DANÉHO TÝDNE :)

PLNĚNÍM TĚCHTO VÝZEV SE STÁVÁŠ ČLEMEM NAŠÍ KOMUNITY LIDÍ, NADAČNÍHO FONDU **NEZÁVODÍM-POMÁHÁM**, LIDÍ, KTERÍ MILUJÍ POHYB, DĚLAJÍ NĚCO PRO SVÉ TĚLO A SOUČASNĚ POHYBEM POMÁHAJÍ POTŘEBNÝM. I TOTO MŮŽE BÝT TVÁ MOTIVACE SE HÝBAT A VYDRŽET!

FB

[WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](http://WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](http://WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



**NEZÁVODÍM**  
**POMÁHÁM**



## NĚCO NAVÍC

- JAKO ÚČASTNÍCI NAŠÍ VÝZVY PRO VÁS PLATÍ SLEVOVÝ KÓD "**TEKELIOVA25**" A TO NA ESHOPU NAŠEHO PARTNERA ZNAČKY KILPI [WWW.SHOPKILPI.CZ](http://WWW.SHOPKILPI.CZ)
- NÁVOD **NA CVIČENÍ**, KTERÉ DOPORUČUJEME CVIČIT.
- NÁVOD NA VYVÁŽENÝ A ZDRAVÝ JÍDLENÍČEK.
- TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ NASBÍRANÝCH KILOMETRŮ. **PO UKONČENÍ VÝZVY NÁM JI PROSÍM ZAŠLETE NA EMAIL [NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM](mailto:NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM)**
- KAŽDÝ, KDO SPLNÍ VÝZVU, BUDE AUTOMATICKY ZAŘAZEN DO LOSOVÁNÍ O CENU
- **PRVNÍ 3 Z VÁS**, KTEŘÍ NACHODÍ NEBO NABĚHÁJÍ NEJVÍCE KM, BUDOU SDÍLET NA NAŠICH SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH SVÉ POKROKY A AKTIVITY POD HASHTAG **#NEZAVODIMPOMAHAM** A ZÁROVEŇ ZAŠLOU VYPLNĚNÉ TABULKY, ZÍSKAJÍ TRIČKO S LOGEM NF A DALŠÍ DÁRKY.