



Vydrží-li nám příznivé počasí až do prosince, pokračujeme v objemové přípravě. Kromě několika tradičních závodů, které mezi běžci nabývají spíše charakteru společenské události, hobíci v prosinci příliš nezávodí. Zavládne-li už v prosinci opravdová zima, vhodně oblečení a obuti můžeme běhat bez problému dál. Na těžším terénu zapomeňte na rychlost a soustředte se výhradně na objem. Kvalitní vzorek na podrážkách a více tenkých vrstev funkčního prádla nám pomohou přežít prosinec ve zdraví.

PROSINEC 2009

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
	1	2	3	4	5 Mikulášský běh (Zlín, Olomouc, Úpice, Kamenice, Rtyně v Podkrkonoší, Čimelice)	6 Zbraslavský běh
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 Noční běh Aušperskem	18	19 Skalica - Holíč - Hodonín	20 Českoobrodská vánoční desítka
21	22	23	24 Vánoční běh v Ďáblickém háji	25	26 Štěpánský běh (Prachatice, Zlín, Kyjov)	27 Silvestrovský běh (Čáslav)
28	29	30	31 Silvestrovský běh (Jistebnice, Praha 2, Lysá nad Labem, Třebíč, Moravský Beroun, Lovosice)			

behej.com	POZNÁMKY
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Vibram Fivefingers – revoluční bota/nebota od firmy Vibram!

V této obuvi máte pocit, jako když jdete naboso. Cítíte, že jste v bezprostředním kontaktu se zemí, s přírodou. Přesto je noha bezpečně chráněná. Díky odděleným prstům je člověk rychlejší, obratnější, má větší smysl pro rovnováhu a držení těla. Pravidelným nošením se posilují svaly nejen na nohou, ale i kolem celé páteře. Ve Fivefingers je každý zážitek opravdovější. Navíc díky dokonalému obepnutí nohy nevznikají při chůzi puchýře.

POUŽITÍ: chůze, běh, fitness cvičení, yoga, lehký tekking, vodní sporty, boudering, cannyoning.



www.rejnice-kt.cz