

Kontrolní běžecký test – výsledky, standartní okruh 1 550m, 15. října 2019, Hraběnka

1 kolo

pořadí, jméno	čas	lepší čas z roku 2018 nebo jaro 19
1/Šišková Andrea	6:46	---
2/ Nonner Prokop	8:23	9:47
3/ Nonner Hynek	8:33	8:31
4/ Jirsová Tereza	9:14	9:00
5/ Hauschwitz Roman	9:19	---
6/ Ducháček Vojta	10:57	---

2 kola

pořadí, jméno	1.kolo	2.kolo	celkem	
1/ Třešňák Matěk	6:22	6:19	12:45	12:38
2/ Votoček Michal	6:14	6:35	12:49	13:52
3/ Stach Ondra	6:05	7:05	13:10	14:04
4/ Valenta Jakub	6:50	7:16	14:06	----
5/ Gottstein Matouš	7:05	7:25	14:30	----
6/ Jirouš Matouš	7:23	7:38	15:01	17:36
7/ Laštovková Jana	7:05	8:05	15:10	16:07
8/ Spilka Petr	7:22	8:09	15:31	15:59
9/ Auerswald Daniel	7:42	8:18	16:00	18:16
10/ Pitrmucová Lucie	8:00	8:05	16:05	21:06
11/ Votočková Amálka	8:00	8:24	16:24	17:31
12/ Holohlavská Ema	8:20	9:00	17:20	----

Teplo, sucho slunečno. Téměř u všech zlepšení, nováčci si stanovili základní časy.

Motivace do jarních testů – budou v červnu a zlepšení se dostaví pouze tehdy, budete-li se přes zimu a na jaře o to snažit! To znamená – běhat, doplnit posilováním, plaváním, lyžováním atd. Nezapomeňte na protahování!!!

Další test: červen 2020