

Běhání baví

Jde o prostý běžecký úkol, který je rozčleněn do dvou výkonnostních kategorií (A a B), které jsou ještě rozmělněny do jednotlivých úrovní (první level je vždy nejnáročnější a dál se postupně zvolňuje). Je to takto proto, aby to někoho dopředu neodradilo, že se jedná o něco nepřekonatelného, a taky proto, aby vás to případně motivovalo k lepšímu výkonu. Časově je běžecký úkol rozložen do pěti týdnů, ve kterých byste měli tři týdny pravidelně odběhat podle pravidel, které jsou popsány níže u jednotlivých kategorií. Ty zbylé dva týdny máte třeba na vyzkoušení jednotlivých úrovní v kategoriích, otestování vaší formy, boj s motivací či s únavou, čekání na lepší počasí apod.

KATEGORIE A – Zaběhlý sportáček (3 týdny – celkem 18 km)

V této kategorii běháte 6 km týdně, a to způsobem 3x 2 km za týden. Ty 2 kilometry za den můžete uběhnout naráz nebo si je rozložit na 2x 1 km (délka pauzy je na vás – 2 km je třeba stihnout za jeden den). Každá úroveň obsahuje 2 songy, kdy součet jejich časů určuje výsledný čas, do kterého je potřeba zaběhnout ony 2 kilometry. Dvě písničky tam máte proto, aby to běhání nebylo pocitově tak monotónní. Prostě na 1 km je 1 song. Pokud neradi běháte s muzikou nebo máte výhrady k mému hudebnímu vkusu, využijte pouze časy uvedených songů v jednotlivých úrovních.

1. LEVEL CHUCK NORRIS NEVER OLD

<https://www.youtube.com/watch?v=eczdd6bPtkI>

<https://www.youtube.com/watch?v=qsaKKFeEmLY>

2. LEVEL AVENGERS TEAM

<https://www.youtube.com/watch?v=iVqLzlfh1kY>

<https://www.youtube.com/watch?v=RcsuRrnW5TM>

3. LEVEL AVENGERS BABY TEAM

https://www.youtube.com/watch?v=Ph-CA_tu5KA

<https://www.youtube.com/watch?v=cvqVZdi2PIk>

4. LEVEL BATMAN SENIOR

<https://www.youtube.com/watch?v=6BV-9k1IoTY>

<https://www.youtube.com/watch?v=tWxsAP-MieQ>

5. LEVEL JOHNY ENGLISH

<https://www.youtube.com/watch?v=8-kcWrCX9rA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ajUblDAg9xk>

6. LEVEL HOMER SIMPSON

<https://www.youtube.com/watch?v=obY4c9aqUqs>

<https://www.youtube.com/watch?v=ObbOqTBaDIg>

KATEGORIE B – Sporták v záběhu (3 týdny – celkem 9 km)

V této kategorii běháte 3 km týdně, a to způsobem 3x 1 km za týden. Každá úroveň obsahuje odkaz na jeden song, jehož délka opět určuje výsledný čas, za který je potřeba ten kilometr uběhnout.

Opět platí, pokud neradi běháte s muzikou nebo máte výhrady k mému hudebnímu v kusu, využijte pouze čas songu v jednotlivých úrovních.

1. LEVEL RYCHLÁ ROTA ZASAHUJE

<https://www.youtube.com/watch?v=cNKr05dQVkM>

2. LEVEL GUMÍDCI NA TRIPU

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx8zEZNus4c>

3. LEVEL JEN POČKEJ ZAJÍCI

<https://www.youtube.com/watch?v=thSOCTTczOo>

4. LEVEL PPP NEBOLI PANDRHOLŮV PUTOVNÍ POHÁR

https://www.youtube.com/watch?v=jvyOp1_mFDs