

# SPORTOVNÍ Výzva pro plavce 23. 11. – 27. 12. – 2.týden

Ahoj všem!

Protože na brzké otevření bazénu to nevypadá a protože věříme, že na sobě individuálně pracujete, připravili jsme pro vás vlastní oddílovou výzvu. **Nejlépe bude, že tato výzva je pro plavce a trenéry I. a II. družstva povinná.** Bude trvat od pondělí 23. listopadu až do neděle 27. prosince. Bude rozdělená na dvě hlavní části. První je běh a druhá jsou individuální výzvy. POZOR: **Budou i nějaké odměny!!!!!!!!!!**

## BĚH

Po celých 5 týdnů se budou sčítat naběhané kilometry. Součet kilometrů za týden je nutné poslat vždy do neděle do 20:00 hodin. Adresa pro zaslání výkonů z běhu ve formě fotografie z hodinek nebo z aplikace v mobilu je [eli.zelena@seznam.cz](mailto:eli.zelena@seznam.cz) nebo do zpráv na facebooku <https://www.facebook.com/plavani.Sopko/> Plavec s nejvyšším počtem kilometrů v daném týdnu dostane 3 body, ostatní 1 bod. Nezůstane ale jen u těchto bodů, budeme vypisovat i extra odměny.

## INDIVIDUÁLNÍ VÝZVY

Pro každý týden bude vypsán jiný úkol. Bude zveřejněn vždy v neděli předchozího týdne a každý bude mít trochu jiné bodování (bude záležet na typu úkolu). Vaše výkony je nutné poslat také do neděle do 20:00 hodin. Adresa pro zaslání výkonů z výzvy ve formě fotografie ze cvičení a výkon (většinou čas nebo vzdálenost) je [eli.zelena@seznam.cz](mailto:eli.zelena@seznam.cz) nebo do zpráv na facebooku <https://www.facebook.com/plavani.Sopko/>

**Předpokládáme, že všichni to děláte pro sebe a nebudete podvádět?**

## Druhý týden (30.11. – 6. 12.) vás čeká další VÝZVA

**Extra 2 body pro každého, kdo za 1 běh uběhne více jak 15km pro 1.družstvo, 2.družstvo nad 7km také 2 extra body, dalších extra 5 bodů pro toho, kdo za 1 běh naběhá ze všech nejvíc (zvláště jednička a dvojka)**

Trénovat můžete, jak potřebujete, ale pro bodování je potřeba zvládnout všech pět sérií v kuse. Měří se celkový čas všech pěti sérií a ten se posílá.

### Bodování:

**I. družstvo:** čas pod 20 min = 5 bodů, čas pod 22 minut = 4 body, čas pod 25 minut = 3 body, čas pod 30 minut = 2 body, ostatní účastníci = 1 bod.

**II. družstvo:** čas pod 17 minut = 5 bodů, čas pod 20 minut = 4 body, čas pod 25 minut = 3 body, čas pod 30 minut = 2 body, ostatní účastníci = 1 bod.