

# SPORTOVNÍ Výzva pro plavce 23. 11. – 27. 12. – 5.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 počítat 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?**

## **Pátý týden (21.12. – 27. 12.) vás čeká poslední VÝZVA**

### **Zkuste jít běhat každý den a**

pro každého, kdo si půjde zaběhat 24.12., máme extra 3 body,

pro každého, kdo si půjde zaběhat 25.12., máme extra 2 body