



#bezkaždyden

1. Registruj sa na trailrun.sk/bezkaždyden
2. Obuj tenisky a začni behať
3. Znač si svoj progres a nevzdávaj sa!
4. Zdieľaj svoje zapojenie a inšpiruj iných

Platí jediné pravidlo: #bezkaždyden

| Deň | Dátum | Vzdialenosť | Čas | Pocity/Myšlienky |
|-----|-------|-------------|-----|------------------|
| 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. | | | | |