

Havajské soustředění Ženy KPI 27. 9. - 29. 9. 2013

Napsal uživatel Irča Freudlová
Neděle, 06 Říjen 2013 19:54

Jako každý rok v tuto dobu odjíždějí naše Ženy KPI na soustředění do Vernířovic. Jsou to tři dny opravdové mazačky a dřiny. Ale začneme od začátku. V pátek 27. 9. to na vlakovém nádraží v Rudolticích vypadalo jako na Havaji. Sluníčko, havajská nálada, vše krásně barevné, sexy havajská těla...

Už dopředu jsme věděly, co musíme natrénovat.

Hlavní část tréninku - vypít vše, co se dalo. Tady nás musím strašně moc pochválit, opravdu nezbyla ani kapička.

Břišní svaly se nám tvarovaly po všech těch dobrotách, co jsme nebyly líné si připravit. Proteiny jsme nabíraly v podobě řízečků, rolád, sekané, buchet...

Samozřejmě nechybělo posilování, chůze, vytrvalost - střelení ze vzduchovky, závody, hry, šipkovaná, mytí nádobí, opékání buřtíků, pouštění lodiček, hledání kaštanů...

Byly to tři dny plné smíchu. Jsme prostě bezva parta volejbalových mamin, které nezkaží žádnou legraci. A ještě jste opravdu zvědaví, co se tam ten víkend dělo, koukněte na fotečky:

□

[http://vklanskroun.rajce.idnes.cz/Havajske_soustredeni_Zeny_KPI_27. 9. - 29. 9. 2013/](http://vklanskroun.rajce.idnes.cz/Havajske_soustredeni_Zeny_KPI_27._9._-_29._9._2013/)

<http://vklanskroun.rajce.idnes.cz/>

http://www.youtube.com/watch?v=W1_9FBmFkRw&feature=youtu.be



Havajské soustředění Ženy KPI 27. 9. - 29. 9. 2013

Napsal uživatel Irča Freudlová
Neděle, 06 Říjen 2013 19:54

