

107,8 KM

RAFAŁ KOCHAN



NA CZYM POLEGA BIEGANIE?

1. POZNAJ SWOJE
OGRANICZENIA.
2. WYTRWALE JE
IGNORUJ.



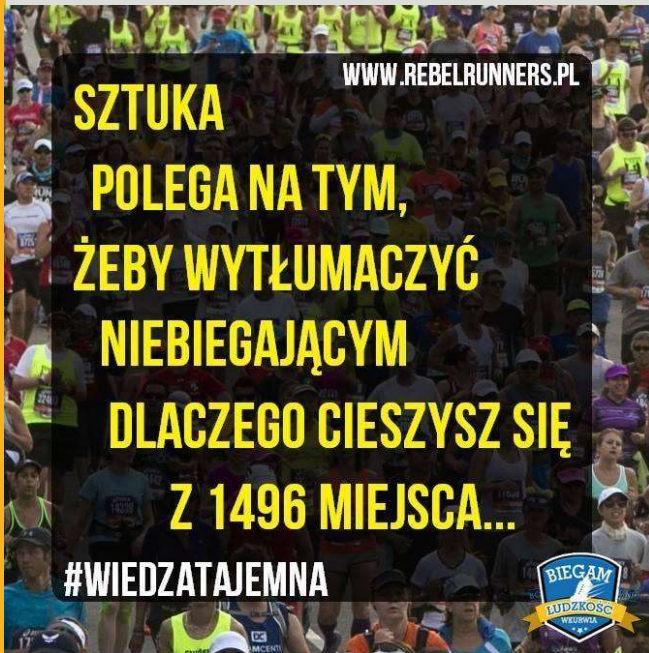
WWW.REBELRUNNERS.CLUB

**CZAS MIJA
PIERWSZY
MARATON
01:03:45
02:10:110
3:27:19
05:08:20**

Bieganie dla zdrowia kończy się wtedy, kiedy w głowie załęgnie się myśl o maratonie. Wtedy zaczyna się bieganie dla OBSESJI.

www.rebelrunners.pl



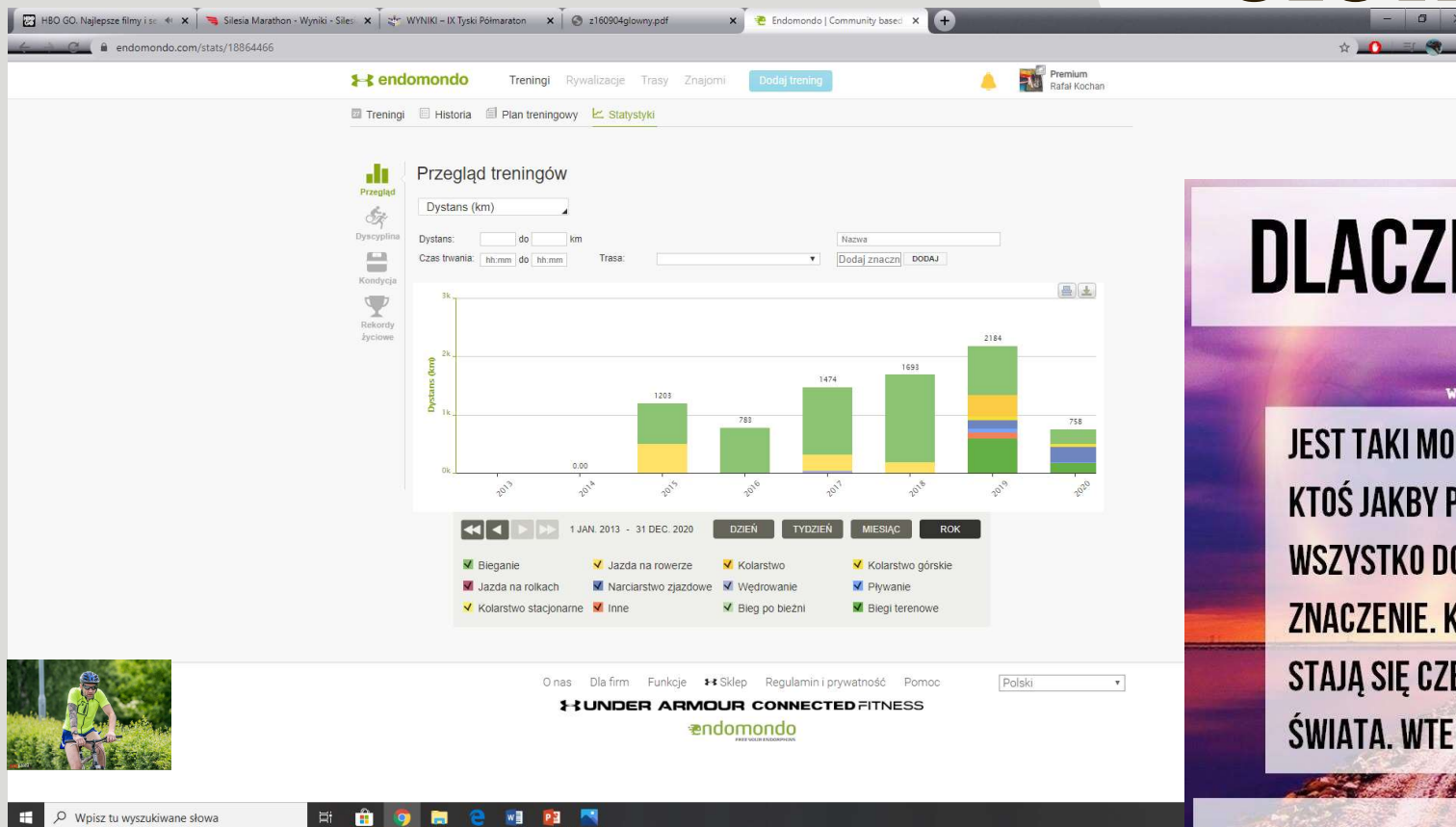


CZAS MIJA PIERWSZE **OSTATNIE** MIEJSCE

02:46:13

SILESIA MAN TRIATHLON

CZAS MIJA SLOW...



DLACZEGO BIEGAM?



www.rebelrunners.pl

JEST TAKI MOMENT W BIEGU, W KTÓRYM
KTOŚ JAKBY PRZEŁĄCZAŁ PSTRYCZEK I...
WSZYSTKO DOOKOŁA PRZESTAJE MIEĆ
ZNACZENIE. KRAJOBRAZY, LUDZIE, DŹWIĘKI
STAJĄ SIĘ CZĘŚCIĄ INNEGO, ZEWNĘTRZNEGO
ŚWIATA. WTEDY ZACZYNA SIĘ MAGIA BIEGU.

DLA TEJ MAGII BIEGAM



CZAS MIJA KORONA ...

10 KM W GŁOWIE BIEGACZA

- KM 0 - JAKI PIĘKNY DZIEŃ! ALE BĘDZIE BIEGANKO!
- KM 1 - HM, PIERWSZE KILOMETRY ZAWSZE TAK TRUDNIEJ, ROZGRZEWAM SIĘ.
- KM 2 - ILE JA JUŻ BIEGNĘ. ROK?!?
- KM 2 - A NIE. 8 MINUT...
- KM 3 - OK, CHYBA JESTEM W POŁOWIE...
- KM 4 - CO?!? DOPIERO CZWARTY KILOMETR?
- KM 5 - OK, KONCENTRACJA, RYTM..... CO ZJEM JAK WRÓCĘ DO DOMU?
- KM 6 - PIZZA! TAK, PIZZA. I CIASTKO. I PIWO DO TEGO.
- KM 7 - HM. CHYBA POWINIENEM ZJEŚĆ COŚ ZDROWEGO. MOŻE SAŁATKĘ?
- KM 7 - ...
- KM 7 - PIEPRZYĆ SAŁATKĘ!
- KM 8 - SZCZERZE... TO CHYBA JEDNAK NIE LUBIĘ BIEGAĆ.
- KM 8 - WŁAŚCIWIE PO CO JĄ TO ROBIĘ... * - KTOKOLWIEK :)
- KM 8 - PO CO KTOKOLWIEK BIEGA W OGÓLE?
- KM 9 - OK, JUŻ PRAWIE DOM. NAJPIERW PRYSZNIC CZY JEDZENIE?
- KM 9 - PRZECIĘZ NIE SIADĘ TAKI ŚMIERDZĄCY I SPOCONY DO KOLACJI
- KM 10 - TAK. ZDECYDOWANIE JEDZENIE.
- KM 10 - W KOŃCU ZASŁUŻYŁEM, NIE?

WWW.REBELRUNNERS.CLUB



10,1 KM... KU#WA MAĆ, NIE WŁĄCZYŁEM ENDO...!





CZAS MIJA IM GDYNIA ...

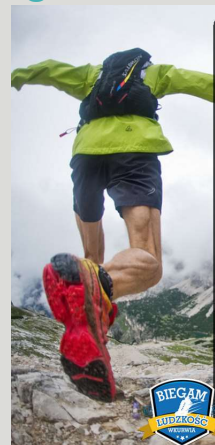


• <https://www.youtube.com/watch?v=g-oaYsCelcE>

WINTER

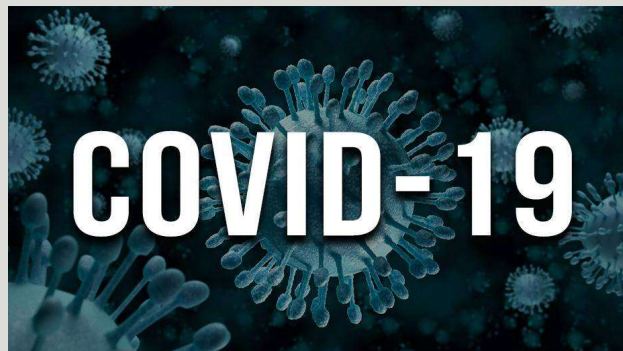


BIEGACZE.
NAJLICZNIEJSZA
GRUPA LUDZI, KTÓRZY
MÓWIĄ:
***NIGDY WIECEJ
TEGO NIE ZROBIĘ!***
...ROBIĄC TO ZNOWU.
www.rebelrunners.pl



**ULTRA TO NIE
DYSTANS. ULTRA
TO STAN UMYSŁU.**
NAJUCZCIWSZY BO TYLKO
TY WIESZ, KIEDY JEST TWOJE
ULTRA.
BO ULTRA JEST WTEDY,
KIEDY WYJDZIESZ POZA
WSZYSTKIE SVOJE
GRANICE.
I POBIEGNIESZ DALEJ.
WWW.REBELRUNNERS.CLUB





**CZAS MIJA
IM TALIN ...**

**CZASAMI NIC NIE MA SENSU
TRENINGI, STARTY, ŻYCIÓWKI
CZŁOWIEK MA OCHOTĘ UMRZEĆ
ALE TO TEŻ BEZ SENSU**

**BO MAM BIEGI
POOPŁACANE..**



**ZRÓB DLA SIEBIE TERAZ COŚ
CO ZAPROCENTUJE PÓŹNIEJ!**
WWW.REBELRUNNERS.CLUB

**IDŹ KUP BROWARA
TERAZ
BO PO BIEGU
NIE BĘDZIE CI SIĘ CHCIAŁO.**



- Materiały wykorzystane w prezentacji pochodzą z ;
- FB Biegam bo mnie ludzkość.....
- Archiwum własne

- rafal.kochan@gmail.com
- Tel. 691758409



Rafał Kochan

Trener, Przedsiębiorca, Wykładowca
na uczelni w Akademia WSB

