

Řezňa- 20.02.2012 21:42:12

Venca113> Přijed knám, je to veliké a propojené stím velkým :-D :-D Tu si tu fyzičku vyspravíš :-D

Venca113 20.02.2012 21:42:30

JumboJET> A napíšeš nám jak ty se připravuješ? Štrůdl v Lučivný neměl chybu :-DD Vlastně měl -bylo ho málo :lol: :lol:

Venca113 20.02.2012 21:43:26

Řezňa-> A půjčujou tam rukávky? :-\$ jinak nejedu :

Hans-quad 20.02.2012 21:44:51

Venca113>Řezňa-> A půjčujou tam rukávky? :-\$ jinak nejedu :

nn rukávy nemaj na tak odrostlé děti :lol: :lol: :lol: :lol:

Venca113 20.02.2012 21:46:13

Hans-quad> no ty aby si se nepřidal :lol: :lol:

JumboJET 20.02.2012 22:18:49

Hans-quad>Venca113>Řezňa-> A půjčujou tam rukávky? :-\$ jinak nejedu : nn rukávy nemaj na tak odrostlé děti :lol: :lol: :lol: :lol:

to neni pravda !!!!! a co kruhy pro uplne nejmensi ??? :lol: :lol: :lol: ty muze mit Venca misto rukavku :-D :-D

Hans-quad 20.02.2012 22:28:40

JumboJET>Hans-quad>Venca113>Řezňa-> A půjčujou tam rukávky? :-\$ jinak nejedu : nn rukávy nemaj na tak odrostlé děti :lol: :lol: :lol: :lol: to neni pravda !!!!! a co kruhy pro uplne nejmensi ??? :lol: :lol: :lol: ty muze mit Venca misto rukavku :-D :-D

:lol: :lol: :lol: :lol: :lol:

MUDBOAR 20.02.2012 22:47:07

Hans-quad> :lol: :lol: :lol: :lol: :lol:

nechechtej se a radsí makej :[

Hans-quad 20.02.2012 22:51:00

MUDBOAR>Hans-quad> :lol: :lol: :lol: :lol: :lol: nechechtej se a radsí makej :[

makám jak mourovatej ten na tom šlapadle je Venca113 a ty namakaný to jsme já a JumboJET :lol: :lol: :lol:

Primitiv 20.02.2012 22:55:54

Jestli chcete jezdit závody na profiúrovni jako já , tak doporučuji rybít tuk ke snidani a hodně jogurtů...nevěřili by jste jak celé tělo zdegeneruje...teda zregeneruje...nebo jak

se to říká...

Hans-quad 20.02.2012 22:56:52

Primitiv> Jestli chcete jezdit závody na profiúrovni jako já , tak doporučuji rybí tuk ke snidani a hodně jogurtů...nevěřili by jste jak celé tělo zdegeneruje...teda zregeneruje...nebo jak se to říká...

u tebe to první podle toho co píšeš :lol: :lol: :lol: :lol: (s) (s) (s) (s)

Hans-quad 20.02.2012 23:07:46

tak tady je vydět výsledek jak jsem makal s JumboJETem B-) ,jen ten Venca113 pořád beze změny a podle stejného trička dře NONSTOP :lol: :lol: :lol:

Richard.cz 21.02.2012 02:00:20

Primitiv> Jestli chcete jezdit závody na profiúrovni jako já , tak doporučuji rybí tuk ke snidani a hodně jogurtů...nevěřili by jste jak celé tělo zdegeneruje...teda zregeneruje...nebo jak se to říká...

Tělo zregeneruje, mozek zdegeneruje. A záchod má hody!

Venca113 21.02.2012 05:52:14

Hans-quad> Počkej až tě chytím ve Šternberku tak ti necham pocítit moje kvadráky :[:[:lol: :lol: :lol:

SPIT-X-FIRE 21.02.2012 06:52:37

jedine co delam tak chodim do posilky :lol: ale jak psal řezna ! ... ze je dobre plavat stim souhlasim 7 let jsem plaval zavodne a na kolce to vetsinou zvladam bez problemu (y)

Hans-quad 21.02.2012 15:38:28

Venca113 a jeho první den ve fiiiitku :lol: :lol:

sq 21.02.2012 16:54:45

Kluci ja nevim jak je to u vas, ale nejlepsi priprava je na PL2 nebo trojce:) Pche by ste se divili jake tricky uz za tu zatracene dlouhou zimu umim:) Jen nevim co na to pak povi realita....

Hans-quad 21.02.2012 17:01:02

sq> Kluci ja nevim jak je to u vas, ale nejlepsi priprava je na PL2 nebo trojce:) Pche by ste se divili jake tricky uz za tu zatracene dlouhou zimu umim:) Jen nevim co na to pak povi realita....

jestli máš na mysli ty parádičky jako jsi předvedla v Cítově tak na to rouvnou zapomeň :[:lol: :lol: :lol:

Venca113 21.02.2012 17:57:10

Hans-quad> tak ty si nedáš pokoj :[:[:[Však já si tě najdu :[:[:lol: :lol: :lol:

Hans-quad 21.02.2012 17:59:28

Venca113>Hans-quad> tak ty si nedáš pokoj :[:[:[Však já si tě najdu :[:[:lol: :lol: :lol:

(s) (s) (s) (s) (s) :lol:
Řezňa- 21.02.2012 18:08:44

Máme super bazén, půjčujou plavky, rukávky, kruhy a různé pěnové deska, trubky a cypoviny :lol:
Venca113 21.02.2012 18:15:43

Řezňa-> tak až pojedu někdy kolem tak se stavim :-\$:lol: :lol:
Hans-quad 21.02.2012 18:20:27

noooooooooo podle ankety jste pěkný lemry +o(u) :lol: :lol: :lol: :lol: Anketa: Jak se připravujete na závody? kazdy den trenink (posilovna, cviceni, atd.) - 8% - 1 trenink jen 3x tydne - 8% - 1 trenink jen 1x tydne - 15% - 2 trenuju jen jizdou na 4k - 15% - 2 vubec netrenuju - 54% - 7
Venca113 21.02.2012 18:22:21

Hans-quad> to by mě zajímalo co si zaškrtnul ty :-P
sq 21.02.2012 18:27:03

Hans-quad: jestli máš na mysli ty parádičky jako jsi předvedla v Cítově tak na to rovnou zapomeň :[:lol: :lol: :lol:

Brasko, ja uz budu hodna...
Hans-quad 21.02.2012 18:27:17

Venca113>Hans-quad> to by mě zajímalo co si zaškrtnul ty :-P

B-) B-) :-P ;-)
Hans-quad 21.02.2012 18:28:10

sq>Hans-quad: jestli máš na mysli ty parádičky jako jsi předvedla v Cítově tak na to rovnou zapomeň :[:lol: :lol: :lol: Brasko, ja uz budu hodna...

jak neeeeeeeeeee víš co tě čekáááááá a že už máš pár naslibováno :lol: :lol:
Řezňa- 21.02.2012 18:32:35

Venca113> Ale jedině na kolce at ti tu ukážu pořádný terén :-P
janeqx 21.02.2012 18:34:55

Nezavodim, ale udržoval kondicku a snazil se zadelat na plech buchet, ale zapomel jsem na ne a moc vykynuly a ted uz se s vylitym testem neda nic delat :lol: :lol: :lol:
Venca113 21.02.2012 18:35:54

Řezňa-> Snad si nemyslíš že bych jí nechal doma :-\$ To беру :-DD
Řezňa- 21.02.2012 18:37:15

Venca113> V létě nebo někdy určitě přijed, kousek je i mirolek tak by jsme to někde

Hans-quad> tak ty si nedáš pokoj :[:[já bych řek že je podobnej tobě :lol: jak máš tu krásnou fotku na sněhánkách s těma nádhernejma blond vlasama :-P :-P :lol: taky takovej ksicht :-P :-P :lol:
JumboJET 27.02.2012 09:51:33

Hans-quad> ...haled, si z toho delas pekny prdelky...ja sam nejlip vim, jak mi zas bude tezko po "seznamovacim" kolecku ve Sternberku...
sq 27.02.2012 10:44:07

JumboJET> asi to bude hloupé, ale co začít běhat. To neni náročné na čas, finančně to také neobnáší moc nákladů a mám tušení, že se dá běhat všude... Tenisky, tepláky, bundu, sluchadla s hudbou a metel ven.... Ta - BLE - TY :-DD :-DD :-DD :-DD
Lupíno 27.02.2012 10:46:12

JumboJET> zatočit si Powerballem, a když se ti nechce běhat tak šup na kolo ;-) tam se aspoň vezeš :lol:
Gargamel 27.02.2012 10:59:06

A co koupit tohle :-DD :-DD :-DD tam cvičej za vás :lol: :lol: :lol:
<http://www.cviceninadvd.cz/> pustíš o v bedně a jen koukáš :lol: :lol:
Hans-quad 27.02.2012 11:39:58

Lupíno>JumboJET> zatočit si Powerballem, a když se ti nechce běhat tak šup na kolo ;-) tam se aspoň vezeš :lol:

zapoměl jsi mu napsat že musí šlapat :lol: :lol: :lol: ...takhle si dá do držky ovšem pokud nebude jezdit jen z kopce :lol:
Lupíno 27.02.2012 13:48:15

jj, na to jsem zapomněl to je toto? :- \$

Lupíno 27.02.2012 13:49:19

Hans-quad> a pokud by nechtěl ven, třeba že prší a fouká vítr tak pak varianta č. 2

JumboJET 27.02.2012 16:10:49

Lupíno>JumboJET> zatočit si Powerballem, a když se ti nechce běhat tak šup na kolo ;-) tam se aspoň vezeš :lol:

ty jo...to ti teda pekne dekuju za doporučení...zadal jsem trenovat v kancelari s powrbolem a... asi "oupn spejz" na to neni nejlepsi...kolegyne si stezovaly, ze je to nejak znervoznuje nebo co... :o :o :o