

## ULTRABALATON



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
				Egészséges reggelivel induljon a nap! Neked mi a kedvenced?		Küldj egy képet nekünk Facebookon a mai edzесedről!
5	6 Mi motivál titeket igazán? Írjátok le nekünk!	7	8 NIKE+ RUN CLUB MargitszigetI Atlétikai Centrum	9	10 Ismerkedj össze a csapatoddal!	11
12 Lépcsőzz! Edzés végén 10x fel/le	13	14	15 NIKE+ RUN CLUB MargitszigetI Atlétikai Centrum	16	17	18 Csapat meeting! Postoljatok csoportképet Facebookra!
19	20 Kép a kedvenc gyümölcsötökről!	21	22 NIKE+ RUN CLUB MargitszigetI Atlétikai Centrum	23	24 Motiváló zenék? Írjátok le az 5 kedvenceteket!	25
26 Extra workout! Train insane!	27	28 Adjatok + 5percet a mai futásotokhoz!	29 NIKE+ RUN CLUB MargitszigetI Atlétikai Centrum	30	31	ULTRABALATON  2013 ☺