



5. díl – Filip Sasínek

0:00 – 0:22 Intro (*The Hitchhikers – Mr. Fortune*)

0:26 – 1:09 Přivítání hosta

1:10 – 2:25 Česká rekord Jakuba Holuši

2:26 – 4:29 Srdcová osmistovka a delší tratě

4:30 – 7:18 Spolupráce s trenérem Slezákem a tréninkový systém

7:35 – 11:20 Kilometráž, posilovna, kopce a dlouhé běhy

11:21 – 12:00 Půlmaraton v dorostu za 1h17min

12:02 – 13:28 Prevence zranění a cross-training

13:39 – 16:57 1. song na přání (*Gucci Mane feat. Bruno Mars, Kodak Black - Wake Up in The Sky*) **pouze na webu**

16:58 – 17:52 Nejlepší trénink v životě

17:53 – 19:11 Sparring

19:12 – 20:15 Zahraniční tréninková skupina?

20:16 – 24:30 Nabídky z amerických univerzit a vysoká v Brně

24:54 – 25:40 Bronzová medaile z HME v Bělehradě 2017

25:42 – 27:08 Popularita a komunální politika

27:10 – 28:29 Hodonín vs Praha

28:30 – 31:25 2. song na přání (*Paulie Garand – Nirvana*) **pouze na webu**

31:27 – 34:47 Oblíbené běžecké destinace a možné soustředění v Boulderu s J. Holušou

34:48 – 36:55 Doping

37:15 – 38:10 Brácha Patrik

38:11 – 39:04 Přítelkyně Kristina M.

39:05 – 42:57 Sociální sítě a plány na novou běžeckou show

43:10 – 45:24 Polský manažer, odměny na závodech

45:25 – 46:19 Vodič

46:20 – 48:05 Výkonnostní cíle a ambice pro sezonu 2019

48:06 – 48:28 Závěrečný vzkaz a rozloučení

48:29 – 53:40 3. song na přání (*A\$AP Rocky - LSD*) **pouze na webu**

