Заголовок

В ГУАП прошла лекция «Влюбляет в бег» от I Love Supersport

Анонс

Лекция была проведена 7 апреля в рамках проекта «2100 часов до лета» вместе с самой большой в мире школой циклического спорта I Love Supersport

Текст

Информация была подобрана специалистом в области бега под нужды и интересы проекта. Перед студентами выступил тренер I Love Supersport Станислав Урсул. Благодаря его речи все присутствующие смогли углубиться в такие темы, как ограничения, подготовка, экипировка, период адаптации, рекомендации по занятиям, массовые забеги.

Участники проекта узнали, как бегать правильно, чтобы не получить травмы, как готовиться к марафонам и составлять свой план тренировок.