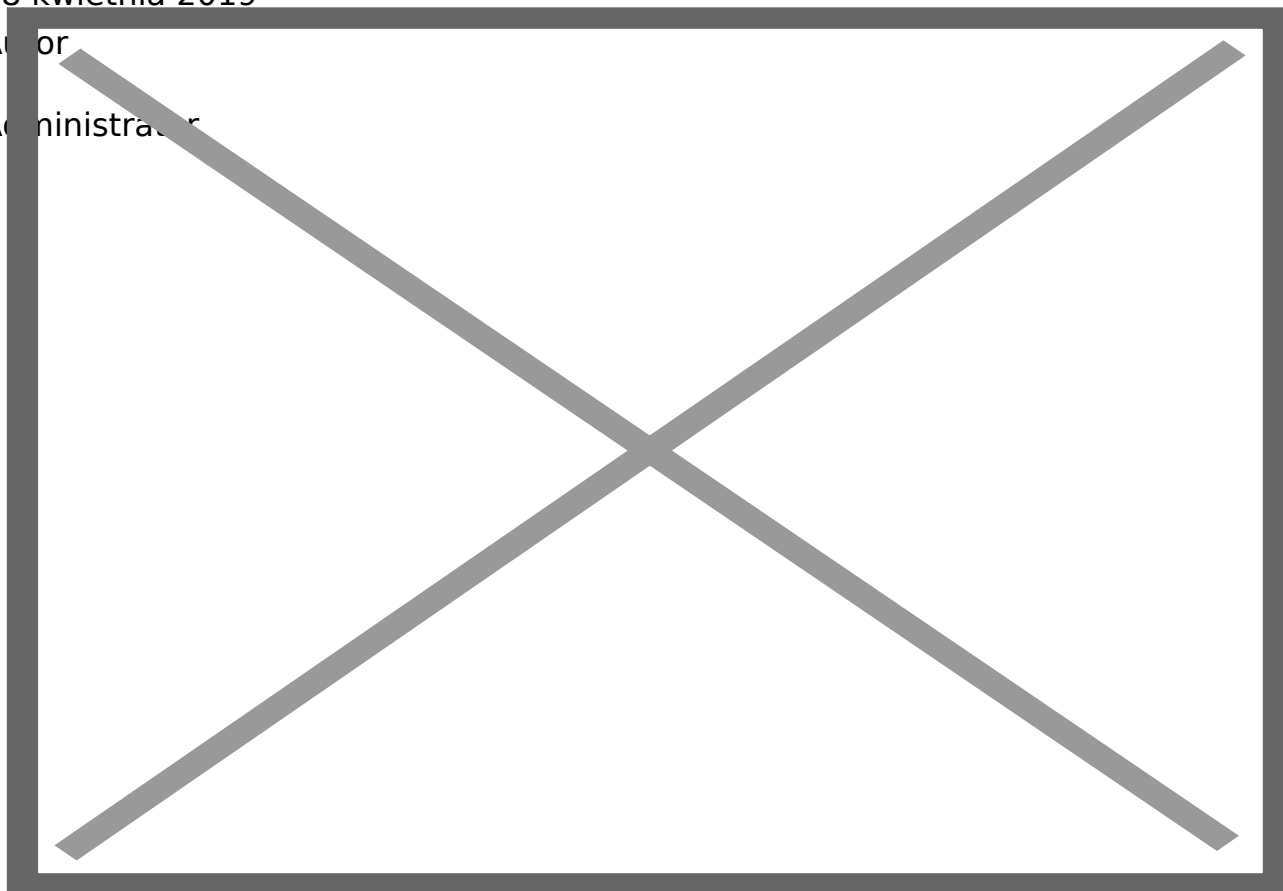


Data publikacji

08 kwietnia 2019

Autor

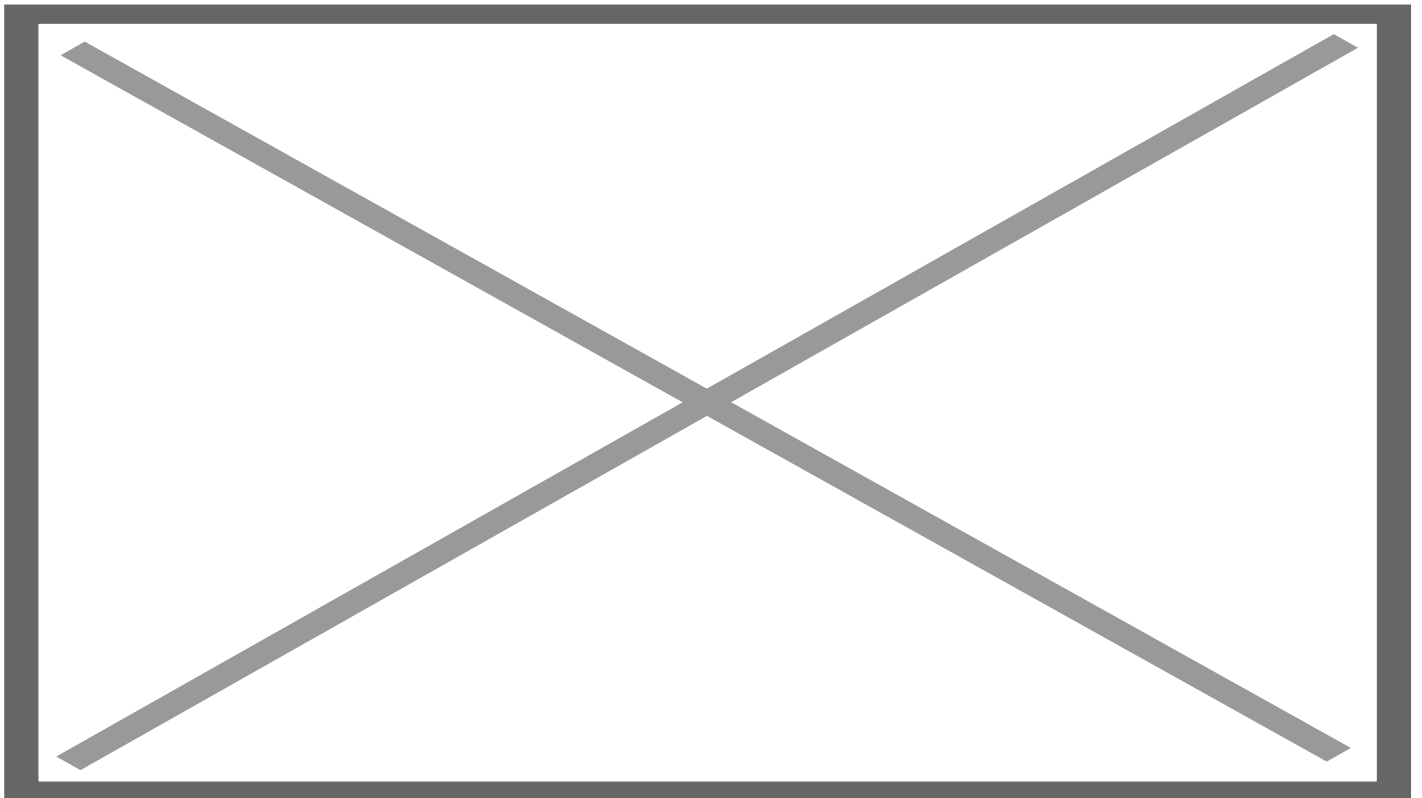
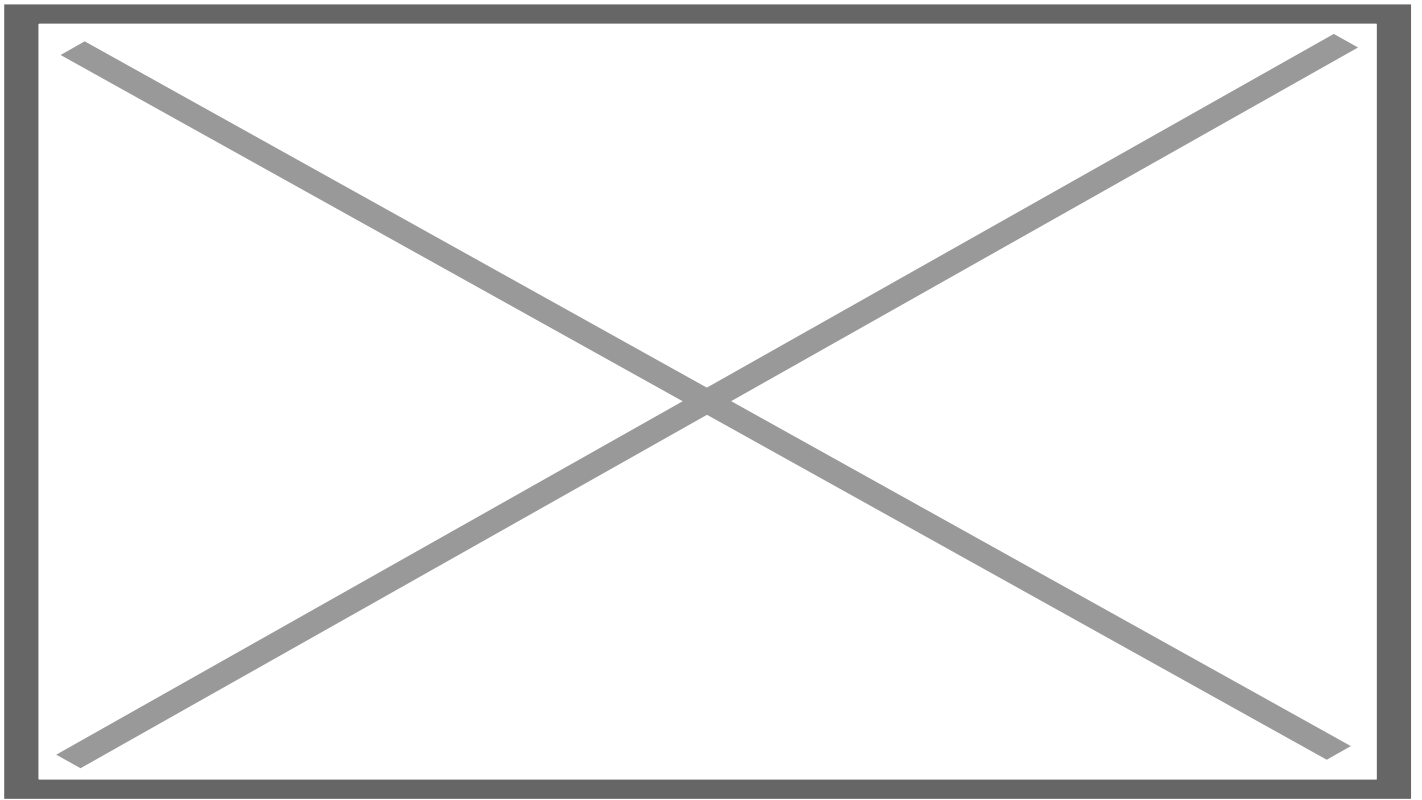
Administrator



Z dobrymi humorami pojawili się uczestnicy pierwszego treningu akcji „Pszczyna biega”. Zajęcia poprowadziła Marzanna Helbik. Zanim uczestnicy zajęć udali się do parku, Jacek Jucha, prezes Carbo Asecura opowiedział o idei akcji, a także o czerwcowym biegu, którego jest pomysłodawcą.

Treningi mają pomóc przygotować się do pokonania dystansu dziesięciu kilometrów. Na taką trasę wyruszą zawodnicy 2 czerwca podczas Carbo Asecura Biegu Pszczyńskiego o Puchar Burmistrza. W trakcie zajęć jest okazja do wspólnych treningów. Trenerzy podpowiadają na jakie elementy należy zwrócić uwagę. Cykl zajęć pozwoli zapoznać się z elementami budowania wytrzymałości, prędkości oraz siły biegowej.

Spotkania odbywają się w każdą sobotę (za wyjątkiem 20.04) o godz. 9.00 przed halą MORis-u. Udział w zajęciach jest bezpłatny.



[Wszystkie aktualności](#)