

T: Trenujemy bieganie z mistrzem – ćwiczenia przygotowujące

Pogoda jak na razie nam niezbyt sprzyja, więc jeśli macie troszkę ochoty na trening przygotowujący do późniejszego biegania to proponuję obejrzeć poniższy film, gdzie mistrz olimpijski Robert Korzeniowski pokazuje zestaw prostych lecz bardzo skutecznych ćwiczeń.

Chętni do działania – lenie do oglądania !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=TJbnNhn1PJE>