



[Trening Spartan w Myślęcinku](#) [1]

Opublikowano: wt., 2016-06-14 15:24

W sobotę 18 czerwca w Myślęcinku odbędzie się trening jednego z najpopularniejszych biegów z przeszkodami na świecie - Spartan Race.

Spartanie spotkają się w sobotę w Wakeparku. Będą mogli sprawdzić swoje możliwości oraz poczuć adrenalinę. Oficjalny trening będzie promował imprezę, która w przyszłym roku zagości w Bydgoszczy. - To dla nas zaszczyt, że Bydgoszcz jest jednym z miast, które będzie organizowało Spartan Race w przyszłym roku - mówi Maciej Śmiglewski z Wakaperku. Wyścigi Spartan to biegi z przeszkodami rozgrywane w trybie swobodnym oraz Mistrzostw Europy i Świata na czterech różnych dystansach na terenie Ameryki, Europy oraz wybranych krajów Azji. To impreza dla ludzi aktywnych, którzy nie boją się wyzwań. Nie dla początkujących, którzy nie mieli wcześniej nic wspólnego z ruchem. Jak będzie wyglądać trening? - Od czołgania się, poprzez wspinaczkę, tarzanie się w błocie. Jeśli ktoś nie poradzi sobie na danej przeszkodzie, są ćwiczenia zastępcze. Organizatorzy zwracają szczególną uwagę na to, aby uczestnicy nie doznali żadnej kontuzji. Profesjonalnie przygotowane przeszkody minimalizują ryzyko uszkodzeń ciała - wyjaśnia Śmiglewski. Sobotni trening będzie składał się z dwóch części. Pierwsza to bieg na 5, 10 i 15 km. Druga to trening pomagający pokonać różne przeszkody. Pod okiem profesjonalnych trenerów będziemy mogli nauczyć się, jak je pokonać. Rejestracja rozpocznie się w sobotę o 8 na terenie Wakeperku w Myślęcinku. Zapisać się można na miejscu, bo jest to trening otwarty. Więcej informacji na temat wyścigu znajdziecie na stronie Spartan Race.

Za: <http://bydgoszcz.eska.pl/> [2]

Adres URL źródła: <http://www.myslecinek.pl/aktualnosci/trening-spartan-w-myslecinku>

Odnosińki

[1] <http://www.myslecinek.pl/aktualnosci/trening-spartan-w-myslecinku> [2] <http://bydgoszcz.eska.pl/>