



Szerda délután közös edzésre hívnak a **VII. IPSE Városnapi Tömegfutás** szervezői. Hozd formába magad és szaladjunk közösen pár kört a pályán. Ha nem vagy edzésben legalább megmozgatód az izmaid, és nem ér váratlanul a szombati erőlködés. Hogy sem most és, sem a szombati tömegszaladáson ne sérülj le, szakszerű tanácsokkal látunk el a helyszínen. A

Feel Good Sportegyesület tapasztalt szaladóit faggathatjuk

egyszerű vagy bonyolult kérdéseinkkel melegítésről, nyújtásról és minden egyébről, ami kapcsolódik a szaladáshoz.

A közös szaladást melegítéssel kezdjük, amit a Feel Good Sportegyesület egyik tapasztalt szaladója vezényel le, így a gyakorlatba ültetés lépéseit is elsajátíthatod. Majd közösen, de mindenki a saját tempójában leszaladjuk az aznapi távot. Edzettségünknek megfelelően válasszuk ki a leszaladandó körök számát, semmiképpen se erőltessük túl magunkat szombat előtt. Azt javasoljuk, öt és tíz kör között kalkuláljunk a körökkel, ugyanis **a tíz kör megközelíti a szombati távot, így egyben fel is mérhetjük állapotunkat.**

A közös edzés nyújtással ér véget, amiben **szintén tapasztalt szaladók lesznek a segítségünkre.**

Szaladás előtt és után nyugodtan állítsuk meg a Feel Good Sportegyesület szaladóit és érdeklődjünk tőlük, de ha a szombati nappal kapcsolatosan vannak kérdéseink, akkor a szervezőket is zargathatjuk.

Találkozunk **szerdán 18 óra** előtt pár perccel a **városi stadion salakpályáján!**

A rendezvény támogatója Székelyudvarhely Város Önkormányzata.

