



Szerdán délután tartották közös felkészülésüket a **7. IPSE Városnapi Tömegfutás** szervezői és az érdeklődők. Tartalmas és részletekbe menő bemutatót tartott

Nagy Elemér

testnevelő tanár, akitől egy-két mozgástechnikát is elcsíphettünk a salakon. Ha nem tudtál eljönni, akkor az alábbi videót nem érdemes kihagynod, szakikat kérdeztünk mire is érdemes figyelni.

{youtube}3DwDF079iNk{/youtube}

Ne feledjétek, találkozunk szombat reggel a Digitál 3 Stúdió előtti téren. Ezt kár lenne kihagynod.