

SEB aktīvie vakari

plkst. 18:00 16. un 30. maijā,
13. un 27. jūnijā, 25. jūlijā un 8. augustā
Liepājā Jūrmalas parkā
pie bērnu rotaļu laukuma
Pirms aktīvas sportošanas iepazīsimies ar tēmām:

Ūdens lietošana
skrējiena laikā



Apģērbs un galvassega
skrējienā

Laiks un pulss
skriešanas laikā



Gatavošanās startam
Liepājas Pusmaratonā

Atjaunošanās pēc
fiziskas slodzes



Skriešanas treniņi
visu gadu

Rīko:



Latvijas pusmaratona
3. seriāla posms

www.liepajaspusmaratons.lv