

[BESPLATNA ŠKOLA TRČANJA] by KIFOS & ADIDAS RUNNERS OSIJEK

Kineziološki fakultet Osijek u suradnji s adidas Runners Osijek organizirao je besplatnu školu trčanja kao pripremu za Slavonsku X-icu u sklopu 3. Dana Kineziološkoga fakulteta.

U subotu, 6. svibnja 2023. godine na istočnom ulazu u Copacabanu u 9:30 sati započela je škola trčanja na koju se prijavilo 23 sudionika koji će polazeći kroz školu trčanja imati mogućnost usvojiti elementarna znanja:

- pravilne tehnike trčanja,
- zone opterećenja organskih sustava,
- ritma disanja,
- planiranja i programiranja trkačkih treninga

