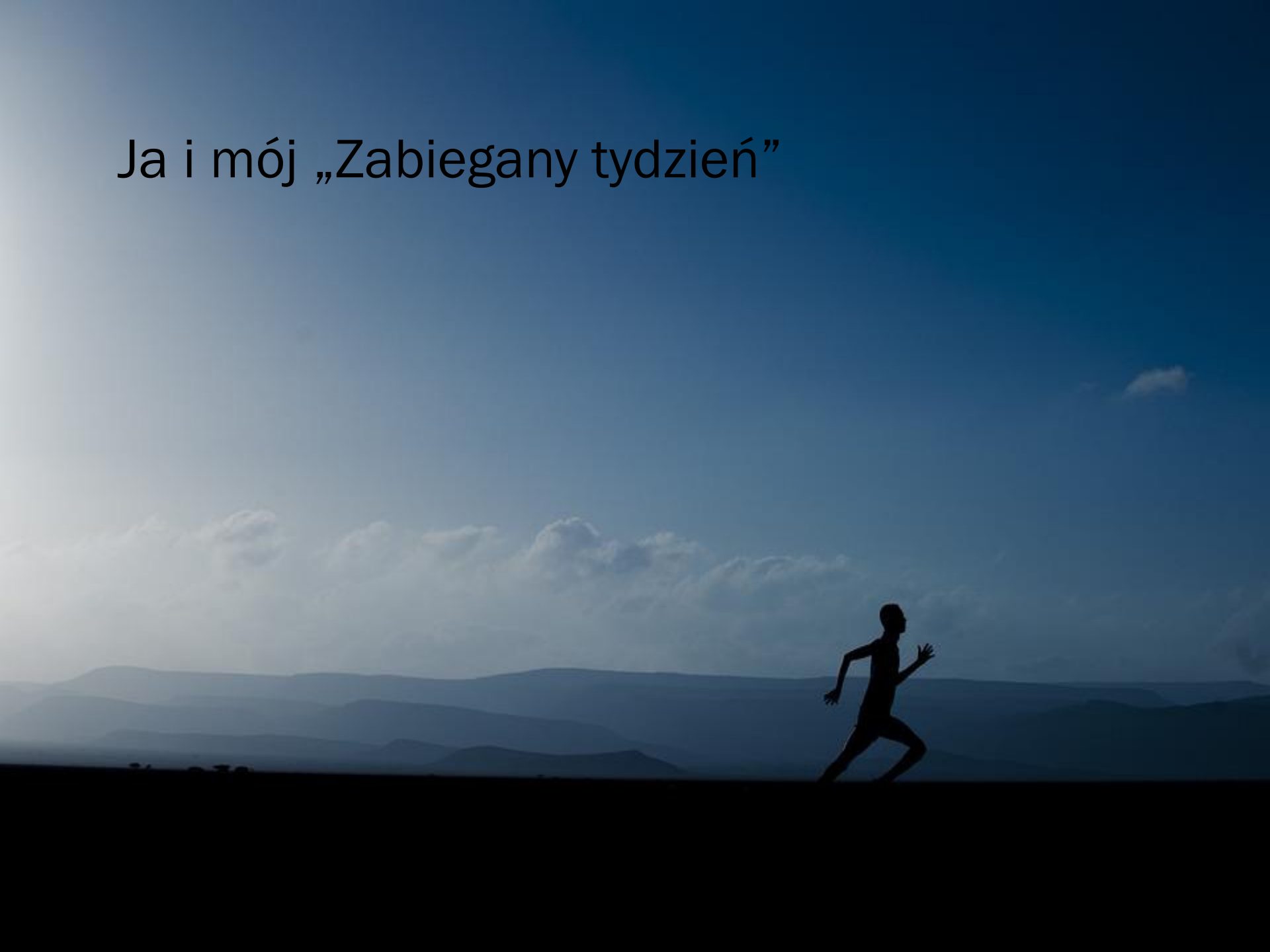


Ja i mój „Zabiegany tydzień”



4,86km

Dystans

00:24:54

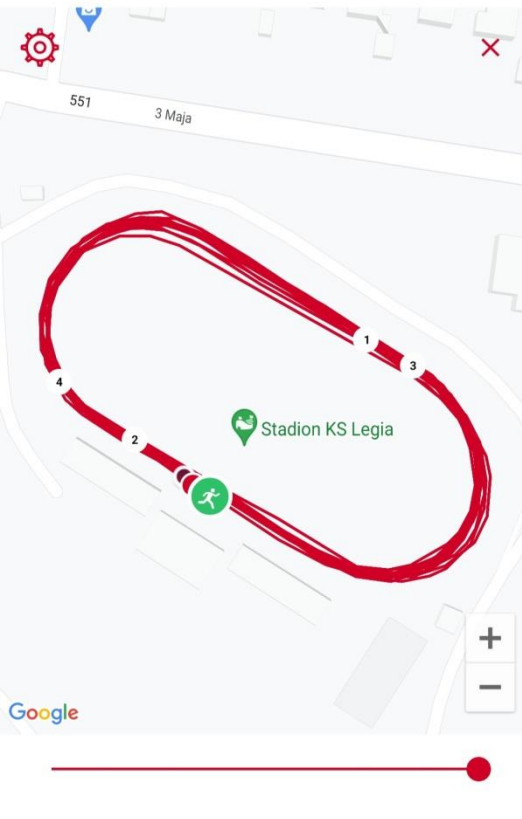
Czas

04:07min/km

Tempo

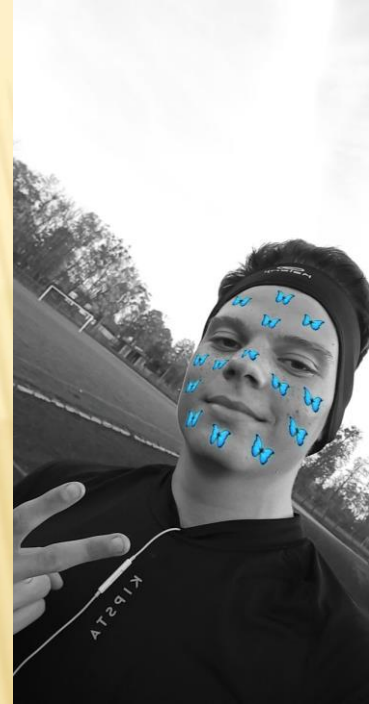
175ud./min

Tętno



Dlaczego biegam nie tylko w zabiegany tydzień ale przez cały rok?

Podczas biegania jak i każdego innego wysiłku fizycznego powstają endorfiny które pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie. Podczas biegania także spalamy sporo kalorii co pozytywnie wpływa na naszą sylwetkę ale także zwiększamy tym swoją kondycje i wytrzymałość na zmęczenie.





Gdzie i kiedy można biegać?

Moim zdaniem można biegać zawsze i wszędzie tylko trzeba mieć do tego odpowiedni ubiór i chęci. Nie ważne czy będziesz biegał na stadionie, po drodze, w lesie czy na bieżni ważne jest to by do tego się zmotywować.

6,50km

Dystans

00:38:58

Czas

06:44min/km

Tempo

--ud./min

Tętno



Nie trzeba biegać od razu bardzo długo i daleko to może być kółko koło domu albo krótki bieg po parku.

7,76km

Dystans

00:45:40

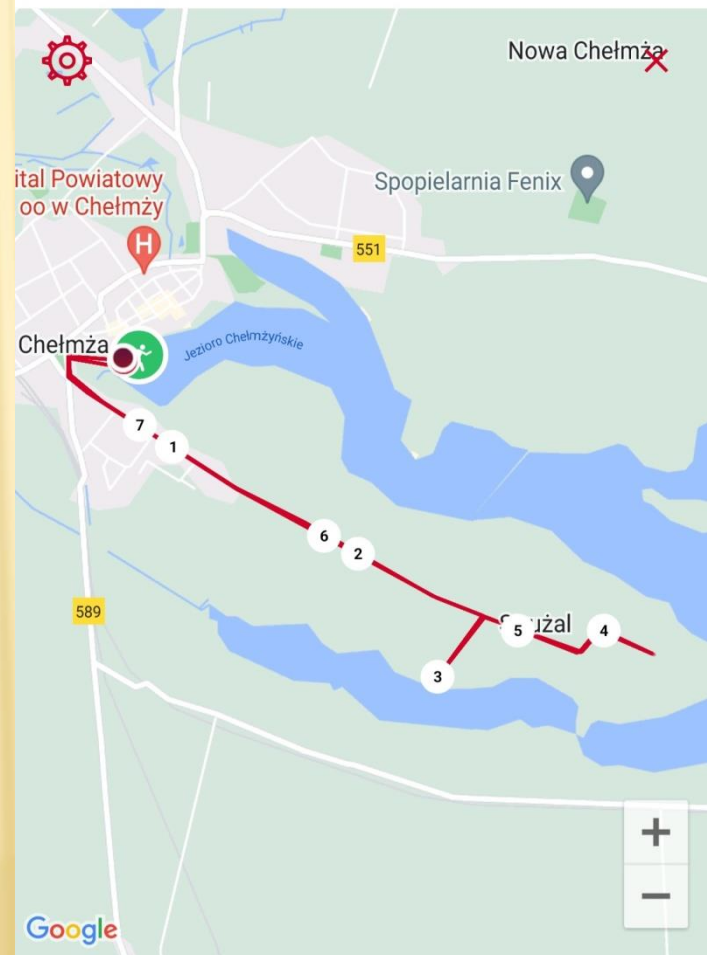
Czas

05:40min/km

Tempo

162ud./min

Tętno



Dziękuję za chwilę uwagi

Maksymilian Romanowski
1Tż

