

Беговой клуб Wake&Run показал вариант зарядки дома

20.11.2020

Беговой клуб Wake&Run, проводящий свои тренировки в парке Олимпийской деревни, на карантине продолжает активные занятия спортом. Участники клуба показали, как можно проводить тренировку в домашних условиях.

Вариант тренировки включает в себя упражнения на все части тела. Участникам предстоит пройти путь от простых движений до достаточно активных беговых комплексов на месте. Данный вариант тренировки можно использовать в качестве разминки перед основным занятием или вместо зарядки.

Онлайн-занятие доступно на [странице парка Олимпийской деревни в Instagram](#).

Клуб Wake&Run уже два года проводит свои занятия на территории Проспекта Вернадского. Все желающие могут присоединиться к ним, потренировать свою технику бега и выносливость. В настоящий момент занятия приостановлены в связи с эпидемиологической ситуацией.

-- Фото: pixabay.com

Адрес страницы: <http://vernadskogo.mos.ru/presscenter/news/detail/9447198.html>

[Управа района Проспект Вернадского города Москвы](#)