

Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24



Real Run 3 полумарафон. Показал на соревнованиях лучший для себя результат в полумарафоне - 1 ч 52 мин. Всё-таки при прохладной погоде легче бегать нежели на жаре. Даже снег не помешал.

Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24



Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24



Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24



Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24



Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24



Статистика забега:

11.10.2015 (10:15) время, спортивная, кросс адидас, 3 майки, толстовка, немного прохладно,

5 км	26.55	155
10 км	27.52	160
15 км	28.56	160
21.1 км	28.18	164
пульсометр	1.52.03	160 - ср, 179 - макс
офф. Результат	1891 калорий	
Real Run 3		

более точно - к каждому кругу прибавить по 25 метров
музыка

90 кг после сореv.

Real Run 3 полумарафон

Автор: Святослав
11.10.2015 20:24

не меньше 91,5 кг перед соревнованиями