

# Lengvas prasibėgimas 2 | ZARASAI JUDA

TREČIADIENIS, 18:30

Įvykio rengėjas: [Modestas Stumbrys](#)

[Zarasų Apžvalgos Ratas](#)

Viešas renginys

Lengvam prasibėgimui reikia nedaug. Realiai, pakanka tik noro ir kažkiek tam tinkamos avalynės.

18:30 - Apšilimas (praves Modestas);

18:40 - Giluminio kvėpavimo teorija;

18:50 - Giluminio kvėpavimo praktika;

Lengvas 2 km bėgimas (pradedantiesiems);

+ 3 km su tempu (labiau patyrusiems);

+ 5 km (savu tempu tiems, kurie nori pavargti);

Renginys nemokamas, kaip ir daugiau bėgančių pasidalinimas bėgimo patirtimi.