

## ADIM ADIM

### 19 Ocak 2008, TARİHLİ ANTRENMAN

19 Ocak 2008 günü Belgrad Ormanı Neşetsuyu Parkuru'nda antrenman yapıldı.

Öger-Antalya Maratonu antrenmanları devam ederken dostluklar ilerliyor, koşarken muhabbet etmenin tadı herkesin damağında... Performansımız arttıkça muhabbet kapasitemiz de artıyor. Koşarken nefes nefese kalmadan konuşmak, antrenman temponuzun doğru olduğu anlamına gelir. Karnınızı şişirerek ve burnunuzdan nefes almayı unutmayın. Böylece aldığınız nefesin içindeki oksijenden maksimum yararlanmış olacaksınız. Üstelik içinize çektiğiniz hava orman havası, nefesinizi ziyan etmeye gelmez !



Koşular Gruplar Halinde Tamamlanırken... Aida da Antrenmanını Tamamlıyor...



Uzun Koşu Ekibi: 3. Turu Bitirirken... Bir Tur Daha Koşulacak !