**Runmageddon Gdynia - jak wyglądają treningi przygotowujące?**

**Jak wyglądają zajęcia, które przygotują Cię do runmageddon Gdynia? Jeśli chcesz, się dowiedzieć wystarczy, że przeczytasz ten tekst!**

**Runmageddon Gdynia to marzenie wielu sportowców, wiążące się z dużą ilości treningów.**

Wiele kubów fitness oferuje specjalistyczne zajęcia, które przygotowują tylko i wyłącznie do tego wyzwania.

**Jak wyglądają treningi do *runmageddon Gdynia*?**

Treningi mają charakter wzmacniający oraz wytrzymałościowy, ćwiczenia skupiają się wokół poprawy kondycji danej osoby. Podczas treningu rozwijana jest wytrzymałość organizmu na różnorodne obciążenia. Dodatkowo trening wspomaga w budowaniu tkanki mięśniowej oraz poprawia sprawność stawów. Podczas treningu osoby pracują w zespole lub w parach, rozwijana jest przez to umiejętność zdrowego współzawodnictwa. Warto pamiętać, że każde ćwiczenia dodają pozytywnej energii i poprawiają jakość snu.

**Czy na tę zajęcia mogą zapisać się osoby początkujące?**

Zajęcia mają niską intensywność, dzięki czemu powinny być odpowiednie nawet dla osoby początkującej. Jeśli podczas treningu będziesz się źle czuć lub ćwiczenia będą dla Ciebie zbyt obciążające, zgłoś to osobie prowadzącej. Ta z pewnością znajdzie jakąś alternatywę dla Ciebie. Przed pierwszym treningiem warto pobrać ze strony internetowej klubu bezpłatny e-book, w którym znajdują się cenne wskazówki dzięki, którym przygotujesz się do pierwszego treningu.

Nie czekaj! Jeśli interesuje Cię [runmageddon Gdynia](https://zdrofit.pl/kluby-fitness/gdynia-chwarzno/zajecia/runmageddon) to dołącz do klubu fitness Zdrofit i zapisz się na zajęcia, które Cię do niego przygotują! Pamiętaj, żeby na trening przynieść butelkę z wodna oraz pozytywne nastawienie.