

Òðáíèðíáèà Ëåãéíåà ãèàçàìè Eurosport.ru

17.11.2010

×óí æååð íàðó èÙæíóð æèíòàíðèíííóð èííáíáó á ñáçííá-2010/2011? Ìó óæå ìííáí èåð ìó-ååìíý, ýéííáðèìáíðèðóáì, èíííóðóåååì Ìðååíòíýùèé ñíðåíííáðòåóíóé ìððáçíé ñòáíðò ñðåååýðíèì æéý èèååððà æèíòàíðèíííé èííáíáó Àèåèíáíáðà Ëåãéíåà, èíòíðóé, íàðòíèýéí - óæ íå áóååì ñíáí-èòóååòó ñèíèýéí. ×èíóí ñí-åéíáå-åíèè òí-åòíý, ðííáó Óíðòóíá, íæííáð, (å Ìíèí) óèóáíóèåíó Ëåãéíåà. Ë Ñàðå ý è ñææéíåè, ñèà ñí ìðíáíæèè áííà ìææóíáíðóå. Áí ñòàðòà ñáçííá ñíðåååèèíó ñ-èòáííóå ìååèè; èíòáðåííí áóéí (àææå Ëåãéíåà áíòíà èàè íèèíåå ìðåíííóíáíí. Òáííðó ååéí - çà ìæóí. Áíó íóæíà Óåå-à.

Èòàè, 27 íèðýáðý. Ìæíóíáí. Ñèíðííòí-íèèíåå òðáíèðíáèà íà ðíèååððàð… (Áíæåó, àíðàèýò òí-íí èàòíè; èèíòóý. Ëåãéíåà íè-

1. Ìí òðååèèèè, ìððåóí ååéí Ñàðå ñðíáíåè òðáíèðíáí-íóé èðóå, ðàçíýèíý. Àèíòàíðèý – 6 èí ñí ñåðíáíóèóí ñ áííòàòí-íí ñå-

2. Ðàçíèíèà çàèíí-áíà. Ëåãéíåà ñáðíèèè íáíóæíóå ååóè, ñíóòíí ååýíó áíá-àòèáíèýíè ìò òðåííó, è ìòðååèèíý ðàçíáðòò èèíòáò

3. Ñàðå ìæàòàè íèíí 40 èí. Ë åíå – ñí èàæåóé ðåå. «×óáíðåóð ñíóó á ðóèàð è íèå-ååí ñíýíå», - ñèåæåò ìíà á òíåå òðííèðèè åíð ñèíðíòí-íèèíåå, èèðó ñ íáííèýðèè 3-íèóòóíèè ìððåóíèèè.

4. Á èííóå òðáíèðíáèè àåð ñèíðíóé ñèóåå è Ëåãéíåà ñóåððèè à èíòáðåííóð èåðó – èíðèè-íóèè. Èàðòèèèè ðóåè àðóå á áóé òæíà. Ìððòèèè áíèíáíèå ñííí òèíèèèðóå Ëåãéíåà. Á ìðíèíí áíáó çà íèò òæíáí íà çàíá-àè. Ðåáíòà ñ Èçåååé Ëíàð ñèèíóå, ìððáíáííóå è òðáíèðíáèè à òðáíæååðíí çàèå ñååèèè ñáíå ååéí.

Ìðíèèæèèè è çà ñèèè ææèæíèýíè. Èí ýáí íà áííòååò ðáçéííòè: ðàíòíòà ìòàèèèèáíèý íèçèàý è ñí-òè ìåò ìðíèèèè. Ìå-òí ñííæååå òðáíèðíáíè íà ñíííáí áóèè ñíèðåóåòóíý ñ òðååóáííé ðàíòíòè.

Èñòî-íèê: <http://www.eurosport.ru/>