**Максимальный результат за три месяца - миф или реальность?**

Друзья, всем привет! Какие планы на сегодняшний вечер? Если вы все еще не решили, как провести вечер среды, - у меня для вас отличная новость!

Признавайтесь, кто из вас, хотя бы раз, думал о том, что хорошая физическая форма и отличная подготовка к соревнованиям - это долгие годы тренировок и постоянные ограничения? Скорее всего - каждый…

Именно по этому, мы с @valera\_swim подготовили для вас супер - интересную и, действительно, важную тему для обсуждения: «Пробежать половинку Ironman через 3 месяца подготовки. Миф или реальность?»

Валерий Плужников @valera\_swim - мой хороший знакомый, профессиональный тренер по плаванию и фитнесу, а также сертифицированный тренер по триатлону, согласился принять участие в нашем совместном эфире.

В прошлом году, Валера стал настоящим «железным человеком», преодолев полную триатлонскую дистанцию (3,8 км плавание, 180 км на велосипеде и 42,2 км бег). Круто, правда?

Неужели, это, действительно, возможно? И долгие годы тренировок всего лишь миф?

На эти и остальные ваши вопросы, мы ответим в прямом эфире, который состоится уже сегодня, 18 декабря в 20:00 по московскому времени!