

Mark Cuccuzella – föredrag (Breckendale 2017) – förhandstitt 2

Mark Cuccuzella: Om ni vill lära er att löpa långsamt, gör så här. Tejpa för munnen. Man får faktiskt bättre fart med långsam löpning. Det där var Peter Snell med tre OS-guld. Det gäller att bygga pyramiden från grunden och uppåt. De flesta gör på fel sätt och tränar hårt. Då bygger de bara på toppen och sliter ut sig. Man måste börja med grunden. Det anaerobiska är bara glasyren på tårtan. Bygg grunden först.