



Весной в Москве прошел паблик-ток (публичная беседа) с олимпийским чемпионом югорчанином Александром Легковым. Недавно было опубликовано часовое видео, в котором лыжник рассказывает много интересного.

Встреча состоялась в рамках лектории школы [I LOVE RUNNING](#). Александр Легков (посол проекта «Спорт во благо») подробно остановился на своих тренировках. В частности, он рассказал о разнице европейской и российской систем подготовок, о тренировках летом и во время соревновательного периода, о мотивации и психологической подготовке и многом-многом другом интересном.

Несмотря на то, что сама беседа состоялась еще в мае, а видео было опубликовано месяц назад, оно не теряет своей актуальности и сегодня. В первую очередь, для лыжников и тренеров. Хотя и простые любители лыжных гонок смогут почерпнуть для себя много интересного.

{youtube}ftxBG2mOLY{/youtube}