Niespodzianka dla fanów sportu: całoroczne treningi biegowe

2022-02-06

Sezon biegowy wkrótce ruszy pełną parą, ale o formę warto zadbać już teraz. Zarząd Infrastruktury Sportowej, marka ASICS i Sklep Biegacza zapraszają na otwarte, całoroczne treningi, pozwalające przygotować się do kluczowych zawodów, które odbędą się w Krakowie w 2022 roku.

Organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie treningi biegowe są bezpłatne i przeznaczone dla wszystkich dorosłych, niezależnie od stopnia zaawansowania. Odbywać się będą co sobotę, na Błoniach krakowskich, o godz. 10.00 (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu stadionu Cracovia, przy ul. Józefa Kałuży 1). Natomiast w ostatnie soboty miesiąca są zaplanowane tzw. treningi wyjazdowe między innymi w Puszczy Niepołomickiej czy w Lasku Wolskim. Zajęcia, prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, rozpoczęły się 5 lutego i potrwają niemal do końca roku. Dodatkowo, w lutym i w marcu przewidziane są treningi halowe. Szczegółowy harmonogram zajęć na cały rok zostanie opublikowany już w przyszłym tygodniu.

Celem inicjatywy jest stworzenie zaangażowanej grupy biegowej, która wspólnie będzie inspirować się przed najważniejszymi tegorocznymi biegami, jak między innymi 19. Cracovia Maraton, 8. Cracovia Półmaraton Królewski czy 15. Bieg Trzech Kopców.

Treningi odbywają się w każdą sobotę – z wyjątkiem dni świątecznych – **od 5 lutego do 17 grudnia.** Będą mieć charakter zajęć biegowych i ogólnorozwojowych. Uczestnicy zostaną podzieleni na trzy różne grupy zaawansowania. Przyjść może każdy dorosły, nie obowiązują wcześniejsze zapisy. ASICS został partnerem technicznym inicjatywy. Biegacze będą mogli na bieżąco testować produkty marki, a także brać czynny udział w dedykowanych spotkaniach z jej ambasadorami.

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z olimpijczykiem, medalistą mistrzostwa świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele.

Więcej informacji **można znaleźć na Facebooku.**