



Magiczny
Kraków

Biegaj w Krakowie! Trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej [UA]

2022-03-26

Dziś, 26 marca, w sobotę zapraszamy na kolejny w tym roku wyjazdowy trening biegowy dla dorosłych w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Zajęcia odbędą się w Puszczy Niepołomickiej. Serdecznie zapraszamy również miłośników biegania przybyłych z Ukrainy, dla których udział w naszych treningach może być choć chwilową odskocznią w tym trudnym czasie.

Zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „[Biegaj w Krakowie!](#)”. W ostatnią sobotę marca czeka nas tzw. trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Dziś, 26 marca, godz. 10.00, Puszcza Niepołomska, zbiórka na parkingu przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Na bieżący tydzień nasi trenerzy zalecali odpoczynek, szczególnie tym, którzy w ostatni weekend startowali w półmaratonie. W sobotę wracamy natomiast do treningu. Po wspólnej rozgrzewce, podzielimy się na trzy grupy – osoby, które startowały w półmaratonie; osoby, które nie sprawdzały swojej formy podczas krótszego biegu, a wezmą udział w 19. Cracovia Maraton oraz osoby, które nie startują w krakowskim maratonie. W planie mamy długi, zadaniowy trening – długie bieganie z zadaniami w prędkości maratońskiej. Na miękkim, szutrowym podłożu czy ubitej ścieżce leśnej można bezpiecznie pokonywać dłuższe odcinki.

ми хочемо запросити всіх любителів фізичної активності, які приїхали з України, для яких участь у наших тренінгах може стати хоча б тимчасовим відпочинком у цей непростий час.