



**Magiczny
Kraków**

Szlifuj formę biegową przed maratonem

2022-04-06

Wszystkich zapisanych do udziału w 19. Cracovia Maraton i imprezach towarzyszących - Biegu Nocnym na 10 km, 15. Mini Cracovia Maraton im. Piotra Gładkiego i Cracovia Maraton na Rolkach - zapraszamy na organizowane zajęcia uzupełniające do treningów biegowych, na których można podszlifować swoją formę startową.

Zajęcia odbywają się w dwóch lokalizacjach – we wtorki przy ul. Zakopiańskiej 62 i w czwartki przy ul. Pawiej 21. Obowiązują wcześniejsze zapisy i limit uczestników – 25 osób na jeden trening w danym klubie.

W planie kształtowanie wytrzymałości mięśniowej i siłowej oraz poprawa koordynacji i stabilizacji. Każde zajęcia będą składać się z trzech bloków:

- rozgrzewka koordynacyjna, która przygotowuje nasze ciało do wysiłku;
- różnorodne ćwiczenia poprawiające wytrzymałość siłową;
- wzmocnienie CORE przy użyciu oporu zewnętrznego i technik stabilizacyjnych.

Harmonogram zajęć

My Fitness Place, ul. Zakopiańska 62 - wtorki, godz. 16.30

My Fitness Place, ul. Pawia 21 (High5ive) - czwartki, godz. 17.30

- I tydzień – wtorek, 29 marca i czwartek, 31 marca
- II tydzień – wtorek, 5 kwietnia i czwartek, 7 kwietnia
- III tydzień – wtorek, 12 kwietnia i czwartek, 14 kwietnia
- IV tydzień – wtorek, 19 kwietnia i czwartek, 21 kwietnia

Zajęcia przeznaczone są dla osób znajdujących się na listach startowych 19. Cracovia Maraton i imprez towarzyszących – Biegu Nocnego na 10 km, 15. Mini Cracovia Maraton im. Piotra Gładkiego i Cracovia Maraton na Rolkach. Zgłoszenia uczestnictwa w poszczególnych zajęciach przyjmowane są poprzez formularz zamieszczony na stronie www.zapisy.zis.krakow.pl.

W każdym z treningów może wziąć udział 25 osób. Uczestników zajęć obowiązuje [regulamin sieci klubów My Fitness Place](#).