



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! W sobotę kolejny trening przy Błoniach

2023-05-06

Dziś, sobotę, 6 maja, odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia „Biegaj w Krakowie!” w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W tym tygodniu spotkanie przy Błoniach.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wraz z marką ASICS i Sklepem Biegacza zapraszają na trening osoby dorosłe. Przyjść może każdy, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zbiórka w sobotę, 6 maja, o godz. 10.00, przed Sklepem Biegacza w pasażu stadionu przy ul. Kałuży 1.

Na ten tydzień szkoleniowcy zaplanowali trening siły biegowej. Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy, w zależności od stopnia zaawansowania.

– Zajęcia rozpoczną się od spokojnego truchtu do miejsca, gdzie realizowana będzie najważniejszą część treningu. Tam wykonamy ćwiczenia dogrzewające oraz zwrócimy uwagę na technikę. Głównym zadaniem podczas treningu będą podbiegi. Następnie przewidziane są rytmy na prostym odcinku. Na koniec powrót truchtem do miejsca zbiórki – zachęcają organizatorzy.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.