Magiczny Kraków

Wyjazdowy trening biegowy w Puszczy Niepołomickiej

2023-10-28

Już dziś, 28 października zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca odbędzie się tzw. trening wyjazdowy – tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Zajęcia są organizowane w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.

W tym tygodniu zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca czeka nas tzw. trening wyjazdowy – w Puszczy Niepołomickiej. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Kiedy: sobota, **28 października** (sobota), godz. 9.00 (uwaga, w tym tygodniu widzimy się godzinę wcześniej niż zwykle)

Gdzie: Puszcza Niepołomicka, zbiórka na parkingu przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady)

Puszcza Niepołomicka to idealne miejsce na sobotnie, długie rozbieganie w otoczeniu natury, wśród drzew, z dala od samochodów.

Zajęcia rozpoczniemy od rozgrzewki, a potem przejdziemy do wspomnianego rozbiegania – w grupach wykonamy spokojną pracę tlenową. Będziemy biegać na sześciokilometrowej pętli, po dobrym, miękkim podłożu. Liczba pętli do pokonania będzie oczywiście dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników treningu.

Regulamin zajęć
Kadra trenerska