



**Magiczny  
Kraków**

## **Kobiety w Biegu! 19 maja kolejny trening**

2024-05-17

**Wszystkie panie poszukujące motywacji i chcące aktywnie spędzić czas, w niedzielę, 19 maja zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Kobiety w Biegu!”, organizowane w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” Uwaga! Tym razem trening rozpocznie się przed Sklepem Biegacza (pasaż Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1). Zbiórka o godz. 9.00.**

Na najbliższe spotkanie zaplanowano trening sprawności oraz techniki biegowej. Uczestniczki wydarzenia wykonają wspólny trucht 2-3 km, następnie rozciąganie dynamicznie. W głównej części zajmą się ćwiczeniami wzmacniającymi i sprawnościowymi i wykonają dynamiczne przyspieszenia. Liczba i długość odcinków będzie dostosowana do zaawansowania uczestniczek. Trening zakończy się rozciąganiem.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin](#)