



**Magiczny
Kraków**

Kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”

2025-03-05

Przed nami kolejny trening halowy dla dorosłych, który organizuje Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Już dziś dodatkowe spotkanie, które odbędzie się w hali gier sportowych AKF Kraków przy al. Jana Pawła II 78.

Na zajęcia może przyjść każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Trening trwa około 1,5 godziny.

Środa, 5 marca, godz. 18.00

Trening halowy w hali gier sportowych AKF Kraków przy al. Jana Pawła II 78.

W planie zajęć halowych: doskonalenie techniki biegu oraz sprawności – wspólna rozgrzewka, ćwiczenia mobilizujące, trening biegacza skierowany do osób na różnym poziomie zaawansowania. Nie zabraknie też ćwiczeń wzmacniających i koordynacyjnych, a na zakończenie – rozciąganie. Organizatorzy proszą o zabranie obuwia sportowego na zmianę.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.