Magiczny Kraków

# Spędź weekend na sportowo

2024-10-26

**W niedzielę, 27 października zapraszamy na bezpłatny trening biegowy „Kobiety w biegu”.**

## Kobiety w biegu

Po udziale w półmaratonie, nasz trening będzie miał lżejszy charakter, aby dać organizmowi czas na regenerację. Skupimy się na spokojnym rozbieganiu, które pozwoli na stopniowe rozruszanie mięśni. W planie mamy również liczne ćwiczenia sprawnościowe i rozciągające, które pomogą zwiększyć elastyczność i mobilność. Trasa biegu będzie prowadzić przez park, a pomiędzy poszczególnymi odcinkami włączymy ćwiczenia techniki biegowej. Trening zakończymy sesją statycznego rozciągania, co pozwoli na spokojne wyciszenie i regenerację mięśni.

Szczegóły:

- zbiórka w niedzielę, 27 października o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- więcej informacji