



## **Plan miejskich treningów przygotowany przez organizatorów Krakow Business Run**

2012-06-21

### **PONIEDZIAŁKI** (od 25.06)

7:00-8:00 – trening biegowy w Krakow Business Park Zabierzów.

Prowadzą: maratończycy Łukasz Kąkol i Robert Gierula

Start: biurowiec KBP 800 (dostępne szatnie)

18:00-19:30 – trening biegowy w Krakow Business Park Zabierzów.

Prowadzą: trenerzy Manufaktury Zdrowia (wymagana karta Multisport)

Start: biurowiec KBP 1000

### **WTORKI** (od 26.06)

18:00-19:00 – trening biegowy na Błoniach

Prowadzą: biegacze Artur Mięsopest oraz Andrzej Lachowski – mistrz Polski i srebrny medalista mistrzostw świata w biegach górskich

Forma: zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych z indywidualnym programem treningowym dla każdego biegacza. Rabaty w Sklepie Biegacza dla uczestników Krakow Business Run.

Start: Sklep Biegacza (dostępne szatnie)

### **ŚRODY** (od 27.06)

11:30-11:45 – sesja stretchingowa w Krakow Business Park Zabierzów

Prowadzą: trenerzy Manufaktury Zdrowia (wymagana karta Multisport)

Start: biurowiec KBP 800 (dostępne szatnie)



**CZWARTKI** (od 28.06)

18:00-19:00 – ścieżki biegowe AWF

Prowadzi: Dariusz Kaczmarski - doświadczony trener, wykładowca AWF Kraków

Forma: Zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych.

Start: Park Lotników Polskich obok AWF (dostępne szatnie)

**PIĄTKI** (od 29.06)

13:00-13:15- sesja stretchingowa w Krakow Business Park Zabierzów

Prowadzą: trenerzy Manufaktury Zdrowia (wymagana karta Multisport)

Start: biurowiec KBP 800 (dostępne szatnie)

**SOBOTY** (od 30.06)

10:00-11:30 – trening biegowy na Błoniach

Prowadzą: biegacze Artur Mięsopest oraz Andrzej Lachowski – mistrz Polski i srebrny medalista mistrzostw świata w biegach górskich

Forma: zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych z indywidualnym programem treningowym dla każdego biegacza. Rabaty w Sklepie Biegacza dla uczestników Krakow Business Run.

Start: Sklep Biegacza (dostępne szatnie)

**NIEDZIELE** (od 1.07)

10:00-11:00 – trening biegowy na Bulwarach Wiślanych

Prowadzą: trenerzy Fitness Młyn

Zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych

Start: Zbiórka obok Smoka Wawelskiego



**Magiczny  
Kraków**

Zgłoszenia na treningi: [treningi@krakowbusinessrun.pl](mailto:treningi@krakowbusinessrun.pl)

**Więcej informacji o biegu, treningach i zapisy do startu na stronie:**  
[www.krakowbusinessrun.pl](http://www.krakowbusinessrun.pl)