Trenuj w Krakowie! - trening biegowy

2021-06-13

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Dziś, 13 czerwca, odbędzie się trening biegowy.

Biegaj w Krakowie!

W czerwcu dzielimy trening na pracę tlenową, ale też skupimy się na tempie. Podtrzymujemy siłę biegową na podbiegach. Wciąż będziemy zwracać uwagę na sprawność biegową (ogólną), jak i na ekonomikę biegania. W ostatni weekend czerwca czeka nas długie wybieganie na treningu wyjazdowym.

Dziś, 13 czerwca spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków. Zbiórka punktualnie o godzinie 9:00. Na zajęcia zapraszamy wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

UWAGA! O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

Spotkania odbywają się w co drugą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można znaleźć na stronie ZIS (**www.zis.krakow.pl**) w zakładce „Trenuj w Krakowie!”.