



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! W ten weekend trening biegowy i nordic walking

2021-08-08

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

Co będziemy robić w sierpniu?

- popracujemy nad tempem, ale również nad podtrzymywaniem siły biegowej
- jak zawsze skoncentrujemy się na elementach sprawności biegowej
- zwrócimy uwagę na technikę biegania
- przypomnimy o prawidłowym odżywianiu, nawadnianiu się, porozmawiamy o odpowiednio dobranej odzieży.

Dziś spotykamy się o godz. 9.00 przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na [stronie internetowej](#). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem. Organizator określa limit uczestników – 100 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu.

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