



Trenuj w Krakowie! - trening biegowy

2021-12-05

Już dziś - w czasie kiedy dzieci i młodzież będą trenować, w ramach „Mikołajek na sportowo” - Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza dorosłych na kolejne zajęcia biegowe z cyklu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”.

- **Kiedy:** 5 grudnia, godz. 9.00
- **Gdzie:** zbiórka przed głównym wejściem TAURON Areny Kraków
- **Co będziemy robić?**

W grudniu kontynuowany będzie bieg crossowy, który doskonale buduje wytrzymałość, pomaga kształtować siłę biegową, ale również „sprawność” biegową. Nierówny teren, zmiana kierunku biegu, orientacja wzrokowo-ruchowa, to tylko niektóre bodźce towarzyszące nam podczas biegania crossu.

Kontynuowane będą też ćwiczenia sprawności ogólnej, które pozwalają poprawić koordynację ruchową, a w przełożeniu na bieg jego ekonomikę. Nie zabraknie też odcinków szybszych – jeśli pozwoli na to pogoda – aby podtrzymywać tzw. zapas prędkości.

Podobnie, jak przez cały rok, trenerzy będą przekazywać także wskazówki teoretyczne oraz podpowiadać, jak dobierać obuwie i dlaczego warto zmienić koszulkę po treningu.

Zajęcia przeznaczone są dla 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 każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).