



Biegaj w Krakowie i weź udział w dodatkowym treningu halowym

2025-02-05

Dziś, 5 lutego odbędą się dodatkowe zajęcia biegowe dla dorosłych - tym razem halowe, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Spotykamy się o godz. 19.00 w Hali Gier Sportowych AKF Kraków przy al. Jana Pawła II 78.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Najbliższe zajęcia halowe będą ukierunkowane na doskonalenie sprawności. Szkoleniowcy wprowadzą ćwiczenia typowe dla treningu biegacza oraz wzmacniające stabilizację - niezbędną do utrzymania prawidłowej techniki biegu.

Prosimy o zabranie obuwia sportowego na zmianę.

- [Regulamin zajęć](#)
- [Kadra trenerska](#)