



**Magiczny
Kraków**

Trenuj z Krakow Business Run

2013-06-17

Bieganie jest dla każdego. Od połowy czerwca przez całe lato profesjonalni trenerzy będą prowadzili w Krakowie codzienne, bezpłatne sesje treningowe dla początkujących i zaawansowanych biegaczy. Akcja ma na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców miasta i przygotowanie uczestników do wrześniowego Krakow Business Run 2013.

Bezpłatne sesje treningowe dla biegaczy skierowane są do osób, którzy 15 września staną na starcie tego biegu oraz dla tych, którzy po prostu dbają o swoje zdrowie, kondycję i samopoczucie.

Krakow Business Run to charytatywny bieg biznesowy w formie sztafety, z którego dochód przeznaczony jest na zakup protez nóg dla Agnieszki Harasim, podopiecznej Fundacji Jaśka Meli Poza Horyzonty. Dystans przewidziany dla każdego uczestnika to 3800 metrów. Tych, którzy lepiej chcą przygotować się do jego pokonania na pewno zainteresują spotkania z profesjonalnymi trenerami. Również osobom poszukującym motywacji do aktywności fizycznej pomogą regularne, dobrze prowadzone treningi.

Wśród propozycji znalazł się trening dla początkujących, którzy każde wyjście z domu w butach do biegania traktują jak coś bardzo niezwykłego, dla zaawansowanych i nawet tych bardzo zaawansowanych biegaczy, którzy z butami biegowymi już prawie nie potrafią się rozstać. Na tygodniowej liście są spotkania dla miłośników biegania po tartanowej bieżni i utwardzonych nawierzchniach, dla osób lubiących przyrodę i teren górzisty, a nawet biegowy cross-fit dla lubiących „dać sobie w kość”. Zajęcia nordic walking z Klubem Sportowym AZS AWF, stretching i trening obwodowy z Manufakturą Zdrowia oraz wstęp do Fitness Młyn sprawiają, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Szczegółowa lista spotkań wraz z opisem znajduje się na stronie internetowej Krakow Business Run: krakowbusinessrun.pl/pl/a/treningi. Na niektóre z nich wymagane jest potwierdzenie udziału we wrześniowym biegu. Wszelkie pytania kierować można na adres: treningi@krakowbusinessrun.pl.

Osoby, które wybierają samotne bieganie lub nie mają możliwości skorzystania propozycji regularnych spotkań nie są zostawione same sobie. Już teraz ze strony biegu mogą pobrać aplikację mobilną, w której zawarty został sześciotygodniowy plan treningowy o różnym stopniu zaawansowania.

Organizatorzy Krakow Business Run to: Fundacja Jaśka Meli Poza Horyzonty, Radisson Blu Hotel Kraków, UBS Service Centre (Poland) sp. z o.o., Luxoft Poland Sp. z o.o., Gmina Miejska Kraków reprezentowana przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

Organizatorzy treningów: Sklep Biegacza, Manufaktura Zdrowia, Fitness Młyn, All For Body, Klub Sportowy AZS AWF Kraków, Tatra Running.