



**Magiczny
Kraków**

Trening czyni biegowego mistrza

2016-06-12

Jak zbudować lub podtrzymać formę na pozostałe dwa biegi wchodzące w skład Królewskiej Triady Biegowej - 10. PZU Bieg Trzech Kopców i 3. PZU Cracovia Półmaraton Królewski? Dobrym pomysłem jest udział w treningach i zawodach prowadzonych przez trenerów, którzy przygotowawali biegaczy do startu w 15. PZU Cracovia Maraton. Kolejne wydarzenie - Bieg Śniadaniowy - już w sobotę (18 czerwca) wystartuje spod Tauron Areny.

Jubileuszowy, 15. PZU Cracovia Maraton już za nami. Biegaczom, którzy chcą ukończyć Królewską Triadę Biegową zostały jeszcze 10. PZU Bieg Trzech Kopców i 3. PZU Cracovia Półmaraton Królewski. Warto nie roztrwonić kapitału, zgromadzonego w czasie przygotowań i w czasie samego startu w biegu maratońskim. Warto trenować i podtrzymywać formę, tak by jesienią o wiele łatwiej można było uczestniczyć w kolejnych etapach Triady.

Z racji, że mamy już okres prawie wakacyjny i pogoda raczej nie zachęca do długotrwałych wysiłków, przed rozpoczęciem sezonu wakacyjnego proponujemy Wam (zgodnie ze sztuką trenerską) wzięcie udziału w krótkich biegach i treningach. Praca nad szybkością i dynamiką to w tym okresie znakomity przerwany etap przygotowań do jesiennych startów.

W weekend 18-19 czerwca proponujemy typowy zestaw biegacza: w sobotę, 18 czerwca „rozwuch” na Biegu Śniadaniowym. Starujemy na czczo spod TAURON Areny Kraków o godz. 9.00. Potem dietetyczne śniadanie i rozmowy o bieganiu.

A w niedzielę, 19 czerwca kolejny sprawdzian: bieg na 5 km w ramach „Odlotowej Piątki”. Krótki, treściwy bieg we wspaniałej atmosferze parku i Muzeum Lotnictwa Polskiego!

Dzięki sponsorom i partnerom, udział we wszystkich tych imprezach jest całkowicie bezpłatny! Zapisy prowadzone są na stronach AZS AWF Kraków Masters. Zapraszamy wszystkich biegaczy, a szczególnie tych początkujących. Cooper, Bieg Śniadaniowy i „Odlotowa Piątka” – to propozycje dla wszystkich.

Więcej informacji na stronach imprez wchodzących w skład Królewskiej Triady Biegowej oraz AZS AWF Kraków Masters.