



Magiczny
Kraków

Biegaj w Krakowie! Już dziś kolejne zajęcia

2023-03-11

Na wszystkich, którzy pojawią się w sobotę, 11 marca, o godz. 10.00 na zajęciach „Biegaj w Krakowie!” przy Błoniach (zbiórka przed Sklepem Biegacza) czekają niespodzianki! Gośćmi specjalnymi treningu będą Joanna Mazur - paraolimpijka, multimedalistka mistrzostw świata i Europy w biegach na 1500, 800, 200 i 100 m, ambasadorka marki ASICS i Kacper Piech z drużyny ASICS FrontRunner. W trakcie sobotnich zajęć będzie też możliwość przetestowania różnych modeli butów do biegania marki ASICS.

Wspólnie z marką [ASICS](#) i [Sklepem Biegacza](#), w najbliższą sobotę zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. W tym tygodniu na uczestników treningu czekają niespodzianki!

Kiedy: sobota, 11 marca, godz. 10.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))

Gdzie: Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Na najbliższe sobotnie spotkanie nasi szkoleniowcy zaplanowali trening interwałowy. Rozpocznemy od spokojnej rozgrzewki w trzech grupach zaawansowania. Następnie przejdziemy do głównego zadania treningowego - biegania dynamicznych odcinków, których długość będzie dostosowana do możliwości uczestników. Zapraszamy zarówno zaawansowanych, jak i początkujących biegaczy.

Razem z uczestnikami będą trenować goście specjalni: Joanna Mazur - paraolimpijka, multimedalistka mistrzostw świata i Europy w biegach na 1500, 800, 200 i 100 m, ambasadorka marki ASICS i [Kacper Piech z drużyny ASICS FrontRunner](#).

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)

W trakcie sobotnich zajęć będzie możliwość przetestowania różnych modeli butów do biegania marki ASICS. W tym dniu, do godz. 15.00, będzie też można sprawdzać to obuwie podczas treningów indywidualnych. Testy odbędą się w ramach akcji „Nimbus TRY-ON TOUR” - wydarzenia, które zagości w 6 miastach w Polsce, począwszy właśnie od Krakowa w najbliższy weekend, a skończywszy 29 kwietnia w Gdańsku. Więcej informacji można znaleźć [TUTAJ](#).