



Magiczny
Kraków

Śniadanie biegowe przed Biegiem Trzech Kopców

2023-09-16

Dziś dorosłych biegaczy zapraszamy na śniadanie biegowe przed czekającym nas 24 września PGE Energia Ciepła 16. Biegiem Trzech Kopców - wspólny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”, a następnie spotkanie przy zdrowym posiłku w hotelu Ibis Kraków Centrum. Gościem specjalnym będzie Kasia Biłous - dietetyczka sportowa, ekspertka ASICS.

Biegaj w Krakowie!

Dziś, 16 września, zapraszamy na kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. **Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.** Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Tym razem - jak zawsze przed zbliżającymi się imprezami - będzie to śniadanie biegowe.

- **Kiedy:** sobota, 16 września, godz. 10.00
- **Gdzie:** Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Najpierw czeka nas część treningowa - spokojny trucht i ćwiczenia bieżne w ramach rozgrzewki, a następnie elementy dynamiczne i krótkie przyspieszenia. Zwrócimy uwagę na technikę podczas biegu. Potem truchtem udamy się do hotelu Ibis Kraków Centrum, gdzie spotkamy się na naszym **śniadaniu biegowym - zaplanowanym na godz. 11.15. Tam, oprócz zdrowej żywności, będą czekały na Was również cenne informacje o żywieniu przedstartowym i porady od dietetyczki sportowej - Kasi Biłous, ekspertki ASICS.** Wspólnie spędzimy czas, porozmawiamy i podsumujemy nasze dotychczasowe przygotowania.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych, przede wszystkim osoby planujące start w [PGE Energia Ciepła 16. Biegu Trzech Kopców](#), jak również w [9. Cracovia Półmaratonie Królewskim](#) i [Piątce dla krakowskiego sportu](#).