



**Magiczny
Kraków**

„Biegaj w Krakowie!” Trenujemy 22 marca

2025-03-21

W sobotę, 22 marca, odbędą się kolejne zajęcia biegowe dla dorosłych, które organizuje Zarząd Infrastruktury Sportowej. Zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza w pasażu stadionu miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Trening trwa około 1,5 godziny.

Na najbliższe spotkanie trenerzy zaplanowali trening wytrzymałości. W planie zajęć: rozbudowana rozgrzewka z elementami doskonalącymi technikę biegu; w części głównej bieganie na dłuższych odcinkach, aby uczestnicy mogli lepiej określić swoje tempo startowe – odpoczynek będzie w formie czynnej lub biernej, a liczba odcinków dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników; na zakończenie rozciąganie.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.