Magiczny Kraków

Ruszyły niedzielne treningi

2018-01-21

Już wiadomo, że treningi przygotowujące do Królewskiej Triady Biegowej 2018 będą organizowane w każdą niedzielę. Ci, którzy chcą wystartować w krakowskich imprezach biegowych, mogą doskonalić swoją formę pod okiem doświadczonych trenerów z klubu AZS AWF Kraków Masters.

Całoroczny cykl niedzielnych treningów rozpoczął się w niedzielę, 21 stycznia o godz. 10 (zbiórka odbyła się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema). O tej samej porze i w tym samym miejscu biegacze będą się spotykać w kolejne niedziele. Dodatkowo, raz w miesiącu, będą organizowane treningi wyjazdowe – do Puszczy Niepołomickiej czy do Lasku Wolskiego.

W lutym i w marcu przewidziane są również treningi w tygodniu, na hali sportowej. Wiosną i latem można liczyć na dodatkowe treningi na bieżni lekkoatletycznej. Na tydzień przed każdą imprezą docelową na uczestników będzie czekało tzw. Śniadanie Biegowe. Będzie więc wspólny trening, wykłady, muzyka i zdrowe jedzenie.

Treningi będą przeznaczone dla wszystkich chcących systematycznie i pod trenerską kontrolą przygotowywać się do imprez biegowych. Będzie także trener dla dzieci, a także grupa anglojęzyczna.

Udział w treningach jest bezpłatny.

Pierwsza ich seria przygotuje zawodników na start docelowy, czyli 17. PZU Cracovia Maraton (22.04). Kolejne imprezy to 12. edycja Biegu Trzech Kopców (30.09) i 5. edycja Cracovia Półmaratonu Królewskiego (14.10). Można też trenować do innych imprez biegowych. A z takimi szkoleniowcami jak: Joanna Gradek, Kamilia Hayder, Maria Sławik, Dariusz Kaczmarski, Konrad Rembiasz, Grzegorz Sudoł, Wacław Mirek, naprawdę warto. Szczegółowe informacje będą dostępne m.in. na stronie internetowej Zarządu Infrastruktury Sportowej.

Plan najbliższych treningów – WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

- **28 stycznia**, niedziela, godzina 10, TAURON Arena Kraków. Wycieczka biegowa w formie tzw. crossu – ok. 20-25 km – trasa do ustalenia.
- **4 lutego**, niedziela, godzina 10, trening wyjazdowy – Lasek Wolski. Zbiórka na parkingu na końcu Alei Waszyngtona pod Kopcem Kościuszki. Dobieg do Lasku Wolskiego przez Sikornik. Trening na pętli wokół ZOO. Powrót przez Sikornik pod Kopiec Kościuszki.