



**Magiczny
Kraków**

Biegowy weekend w Krakowie

2024-11-24

W niedzielę, 24 listopada zapraszamy na kolejne wydarzenie z cyklu „Kobiety w Biegu!”.

Kobiety w biegu!

Wszystkie panie zapraszamy na wyjątkowy trening przeznaczony specjalnie dla Was! Dzisiaj, 24 listopada spotykamy się o godz. 9.00 (zbiórka przed Sklepem Biegacza), by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z biegania. Nie przegap tej szansy – dołącz do „Kobiet w biegu” i poczuj moc, jaką daje wspólne działanie!

Bezpłatne zajęcia „Kobiety w biegu” są przeznaczone dla pełnoletnich pań. Prowadzą je wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Kiedy?

niedziela, 24 listopada, godz. 9.00

Gdzie?

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

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczniemy od rozgrzewki w formie truchtu (około 20 min). Następnie wykonamy ćwiczenia sprawnościowe i techniczne. Głównym zadaniem podczas niedzielnego treningu będzie zabawa biegowa mająca na celu zwiększenie wytrzymałości – czyli bieg o wyższej intensywności przeplatany biegiem o niższej intensywności. Zajęcia zakończymy truchtem oraz rozciąganiem.

- [Kadra trenerska](#)
- [Regulamin](#)