Magiczny Kraków

14 września specjalne zajęcia dla pań w parku Zakrzówek

2025-09-14

Dzisiaj, 14 września,aktywne biegaczki i wszystkie panie, które dopiero chcą rozpocząć swoją biegową przygodę ZIS zaprasza na specjalne zajęcia przeznaczone tylko dla nich. Spotkanie rozpocznie się o godz. 9.00, tym razem w parku Zakrzówek.

Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza na trening w ramach cyklu „Kobiety w biegu” – przeznaczony dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Zajęcia prowadzą wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Zajęcia rozpoczną się od truchtu oraz obszernych ćwiczeń techniczno-koordynacyjnych. Następnie uczestnicy wykonają podbiegi i dynamiczne przyspieszenia. Zakończą ćwiczeniami rozciągającymi i oddechowymi.

- **Kadra trenerska**
- **Regulamin zajęć**