Magiczny Kraków

Biegaj w Krakowie! 12 listopada specjalne zajęcia halowe

2025-11-12

Dziś, 12 listopada odbędzie się trening w hali lekkoatletycznej AKF Kraków przy ul. Śniadeckich 12b.

W środę, **12 listopada** o godz. 18.30 w **hali lekkoatletycznej AKF Kraków** przy ul. Śniadeckich 12b odbędzie się trening halowy.

Na treningu halowym uczestnicy będą pracować nad sprawnością ogólną na płotkach, techniką biegu połączoną z siłą biegową – poprzez skipy A, C, D, wieloskok. Poświęcą też czas na wzmocnienie ogólne i ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Zajęcia zakończą się serią krótkich przyspieszeń, zwracając uwagę na poprawną technikę biegu. Trening przewidziany jest do godz. 20.00.

Na zajęcia halowe należy zabrać obuwie sportowe na zmianę.

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