



Plan miejskich treningów przygotowany przez organizatorów Krakow Business Run

2012-06-21

PONIEDZIAŁKI (od 25.06)

7:00-8:00 – trening biegowy w Krakow Business Park Zabierzów.

Prowadzą: maratończycy Łukasz Kąkol i Robert Gierula

Start: biurowiec KBP 800 (dostępne szatnie)

18:00-19:30 – trening biegowy w Krakow Business Park Zabierzów.

Prowadzą: trenerzy Manufaktury Zdrowia (wymagana karta Multisport)

Start: biurowiec KBP 1000

WTORKI (od 26.06)

18:00-19:00 – trening biegowy na Błoniach

Prowadzą: biegacze Artur Mięśopust oraz Andrzej Lachowski – mistrz Polski i srebrny medalista mistrzostw świata w biegach górskich

Forma: zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych z indywidualnym programem treningowym dla każdego biegacza. Rabaty w Sklepie Biegacza dla uczestników Krakow Business Run.

Start: Sklep Biegacza (dostępne szatnie)

ŚRODY (od 27.06)

11:30-11:45 – sesja stretchingowa w Krakow Business Park Zabierzów

Prowadzą: trenerzy Manufaktury Zdrowia (wymagana karta Multisport)

Start: biurowiec KBP 800 (dostępne szatnie)



CZWARTKI (od 28.06)

18:00-19:00 – ścieżki biegowe AWF

Prowadzi: Dariusz Kaczmarski - doświadczony trener, wykładowca AWF Kraków

Forma: Zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych.

Start: Park Lotników Polskich obok AWF (dostępne szatnie)

PIĄTKI (od 29.06)

13:00-13:15- sesja stretchingowa w Krakow Business Park Zabierzów

Prowadzą: trenerzy Manufaktury Zdrowia (wymagana karta Multisport)

Start: biurowiec KBP 800 (dostępne szatnie)

SOBOTY (od 30.06)

10:00-11:30 – trening biegowy na Błoniach

Prowadzą: biegacze Artur Mięsopest oraz Andrzej Lachowski – mistrz Polski i srebrny medalista mistrzostw świata w biegach górskich

Forma: zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych z indywidualnym programem treningowym dla każdego biegacza. Rabaty w Sklepie Biegacza dla uczestników Krakow Business Run.

Start: Sklep Biegacza (dostępne szatnie)

NIEDZIELE (od 1.07)

10:00-11:00 – trening biegowy na Bulwarach Wiślanych

Prowadzą: trenerzy Fitness Młyn

Zajęcia w trzech grupach wytrzymałościowych

Start: Zbiórka obok Smoka Wawelskiego



**Magiczny
Kraków**

Zgłoszenia na treningi: treningi@krakowbusinessrun.pl

Więcej informacji o biegu, treningach i zapisy do startu na stronie:
www.krakowbusinessrun.pl