



Trenuj w Krakowie! W weekend trening biegowy i zajęcia dla najmłodszych

2021-06-06

W ten weekend Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. W niedzielę, 6 czerwca zapraszamy na trening biegowy i zajęcia dla najmłodszych.

[Biegaj w Krakowie!](#)

W czerwcu będziemy dzielić trening na pracę tlenową, ale też skupimy się na tempie. Będziemy podtrzymywać siłę biegową na podbiegach. Wciąż będziemy zwracać uwagę na sprawność biegową (ogólną), jak i na ekonomikę biegania. W ostatni weekend czerwca czeka nas długie wybieganie na treningu wyjazdowym.

W niedzielę, 6 czerwca spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków. Zbiórka punktualnie o godzinie 9.00. Na zajęcia zapraszamy wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

[Dzieciaki na start!](#)

Kolejne zajęcia w ramach projektu odbędą się 6 czerwca (niedziela) o godz. 9:00. Spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: www.zapisy.zis.krakow.pl (zapisy można znaleźć [TUTAJ](#)). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#).

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

Spotkania odbywają się w co drugą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć na stronie ZIS (www.zis.krakow.pl) w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).