



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! W weekend trening biegowy, rolkarski i zajęcia nordic walking

2021-09-19

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”. Dziś odbędzie się trening biegowy dla dorosłych.

Biegaj w Krakowie!

- **niedziela, 19 września godz. 9.00, TAURON Arena Kraków (przed wejściem głównym)**

Dla planujących starty w 14. Biegu Trzech Kopców i 7. Cracovia Półmaratonie Królewskim nasi trenerzy będą prowadzić zajęcia pod kątem przygotowań do tych dwóch imprez. Będziemy pracować nad siłą biegową w terenie, nad wytrzymałością specjalną i ekonomiką biegu. To najważniejszy czas na „ładowanie akumulatorów” przed udziałem w październikowych biegach.

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

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę.