



Trenuj w Krakowie! Dziś Śniadanie Biegowe i zajęcia dla najmłodszych

2021-09-26

Dziś, 26 września Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. Odbędzie się Śniadanie Biegowe oraz zajęcia dla najmłodszych.

Na tydzień przed 14. Biegiem Trzech Kopców zapraszamy na Śniadanie Biegowe, które odbędzie się **dziś, 26 września** w Parku Lotników Polskich.

Zbiórka o godzinie 9.00 przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków.

Trening

Na tydzień przed 14. Biegiem Trzech Kopców planujemy krótszy trening, aby nie forsować się za bardzo przed startem. Skupimy się na pracy nad tempem biegu, zrobimy ćwiczenia sprawności ogólnej. Będą również elementy siły biegowej, które zakończymy odcinkami na 1 km pętli, a na koniec – roztruchanie i lekkie rozciąganie. Przygotujemy również strefę, w której będziecie mogli zrobić ćwiczenia uspokajające na matach.

Po treningu odbędzie się **Śniadanie Biegowe**.

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).

Hej! Dzieciaki na start!

Kolejne zajęcia w ramach projektu odbędą się również **dziś, 26 września** 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](#). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem. O bezpieczeństwie i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.