



Trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej

2022-02-26

26 lutego zapraszamy na pierwszy w tym roku wyjazdowy trening biegowy w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Zajęcia odbędą się w Puszczy Niepołomickiej.

Wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza, w tym tygodniu zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „**Biegaj w Krakowie!**”. W ostatnią sobotę lutego czeka nas tzw. trening wyjazdowy – tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, 26 lutego, godz. 10.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))

Gdzie: Puszcza Niepołomicka, zbiórka [na parkingu przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Co będziemy robić?

Po rozgrzewce, podzielimy się na grupy. Trening odbędzie się metodą ciągłą – tlenowego biegania z akcentami (zadaniami), które będzie trzeba wykonać na danym okrążeniu specjalnej pętli o długości 6400 m. Pokonamy od 13 km dla początkujących do 24 km dla zaawansowanych, czyli od 2 do 4 pętli. Na miękkim, szutrowym podłożu czy ubitej ścieżce leśnej można bezpiecznie biegać dłuższe odcinki. Nie zabierajcie butów crossowych, nie będą potrzebne.

Prosimy o zabranie napojów izotonicznych, bananów, żeli, które przydadzą się na tym treningu.

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają trenerzy.

[Kadra trenerska](#)
[Regulamin zajęć](#)