



Biegaj w Krakowie! W sobotę trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej

2022-07-28

30 lipca zapraszamy na kolejne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca czeka nas tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej.

W tym tygodniu zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „**Biegaj w Krakowie!**”. W ostatnią sobotę lipca czeka nas tzw. trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, 30 lipca, godz. 9.00

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

Do pokonania będą 3-4 pętle, czyli 18-25 km. Dla początkujących dwa okrążenia - czyli około 13 km. Po kilku jednostkach szybkości i siły, jakie wykonali uczestnicy zajęć, czas na pracę tlenową.

Oczywiście główne zajęcia będą poprzedzone rozgrzewką po około 1 km truchtu i ćwiczeniami doskonalącymi technikę biegu.

Na koniec przewidziane są jeszcze zadania w postaci szybszych rytmów, lekko z górki, aby „rozbić” mięśnie po dłuższym bieganiu i lekkie rozciągane.