



Biegaj w Krakowie! W ostatnią sobotę października trening wyjazdowy w Lasku Wolskim

2022-10-28

Jutro, 29 października zapraszamy na trening biegowy dla dorosłych, organizowany 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 trening wyjazdowy, tym razem w Lasku Wolskim.

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

Kiedy: sobota, **29 października**, godz. 9.00 (uwaga, w tym tygodniu widzimy się godzinę wcześniej niż zwykle).

Gdzie: Lasek Wolski, zbiórka na końcu Alei Waszyngtona pod Kopcem Kościuszki.

Na najbliższym treningu wykonamy wspólną rozgrzewkę oraz crossowe bieganie. Będzie sporo podbiegów oraz zbiegów – nauczymy się robić je poprawnie. Miejsce, w którym będzie realizowany trening jest idealne pod biegi przełajowe lub górskie. Nogi muszą przyzwyczać się do pracy na innym podłożu niż asfalt, co przełoży się na większą siłę, a następnie lepsze przygotowanie do startów.