



## **Biegaj w Krakowie! Zapraszamy na trening**

2022-11-12

**Już dzisiaj, 12 listopada, zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!”, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.**

W najbliższą sobotę, 12 listopada zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

**Kiedy:** sobota, 12 listopada, godz. 10.00

**Gdzie:** Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Na najbliższym treningu skupimy się na sile biegowej oraz szybkości. Będziemy doskonalić pracę nad rytmem biegu. W części głównej wykonamy podbiegi połączone z zadaniami biegowymi. Wszystko to oczywiście w zależności od stopnia zaawansowania uczestników. Trenerzy dostosują liczbę powtórzeń oraz czas przerwy – dla osób zaawansowanych, początkujących czy takich, które wracają po urazach. Zakończymy wspólnym truchtem oraz rozciąganiem.

Na trening zapraszamy również biegaczy, którzy w piątek, 11 listopada wystartowali w Krakowskim Biegu Niepodległości. Zrobimy razem rozgrzewkę, rozciąganie i spokojne rytmy – dla rozruchu. Po części wstępnej te osoby będą mogły zakończyć zajęcia.

Zachęcamy też do przyścia wszystkich, którzy chcieliby rozpocząć przygodę z bieganiem.