



„Biegaj w Krakowie” - kolejny trening wyjazdowy

2023-03-24

W sobotę, 25 marca zapraszamy na zajęcia „Biegaj w Krakowie!” dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Tym razem, podobnie jak w ubiegłym miesiącu, odbędzie się trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej.

Zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie”. W ostatnią sobotę marca czeka nas trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. W treningu może wziąć udział każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, 25 marca, godz. 9.00

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

Trenerzy planują spokojne, tlenowe wybieganie. Długość biegu dostosowana będzie do uczestników – zarówno tych, którzy wezmą udział w 20. Cracovia Maraton, jak i chcących wystartować w Igrzyskowym Biegu Nocnym na 10 km. Dla odciążenia nóg będzie bieganie po miękkim podłożu. Przewidziane są również praca nad techniką biegu i rozciąganie dynamiczne.

AKTUALIZACJA: Niestety, z przyczyn niezależnych od organizatorów Dominika Kłoda nie pojawi się na treningu w dniu 25 marca. Zajęcia z Dominiką Kłoda planowane są na 1 kwietnia.

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