



Już dziś kolejne bezpłatne zajęcia „Biegaj w Krakowie!”

2023-10-21

Już dziś, 21 października, zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!” dla dorosłych. W tym tygodniu spotkanie tradycyjnie przy Błoniach Krakowskich - zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia.

Co będziemy robić?

Trening rozpoczniemy od truchtu w dwóch grupach zaawansowania. Następnie wykonamy obszerną część rozgrzewkową z elementami techniki biegu. Głównym zadaniem będzie „zabawa biegowa” na wyznaczonych odcinkach - dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników, z aktywną przerwą pomiędzy odcinkami. Zajęcia zakończymy rozciąganiem i truchtem do miejsca zbiórki.

Szczegóły

- Kiedy: 21 października (sobota), godz. 10:00 ([zobacz całoroczny harmonogram zajęć](#))
- Gdzie: Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)
- Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.