



Magiczny
Kraków

Biegowy weekend w Krakowie

2024-02-18

Dzisiaj, 18 lutego, zapraszamy na wydarzenie biegowe „Kobiety w Biegu!”.

Kiedy i gdzie?

Dzisiaj, 18 lutego, o godz. 9.00 spotykamy się w pawilonie medialnym Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana w Krakowie (ul. Reymonta 20, wjazd od al. 3 Maja).

Co będziemy robić?

Rozpoczniemy od około 2 km truchtu, następnie wprowadzimy ćwiczenia sprawnościowe. Zadaniem głównym będą krótkie odcinki o wysokiej intensywności przeplatane truchtem lub marszem. Tempo każdej uczestniczki będzie się różnić. Ilość powtórzeń dostosowana będzie do stopnia zaawansowania uczestniczek. Zakończymy rozciąganiem oraz truchtem do miejsca zbiórki.

Ale to nie wszystko!

Na najbliższym treningu z cyklu „Kobiety w biegu” będzie możliwość bezpłatnego przetestowania najnowszej wersji butów ASICS GEL-Nimbus 26. To kultowy model butów przeznaczony dla osób, które cenią sobie najwyższy komfort i bardzo dużą amortyzację.

Nie możecie tego przegapić! Do zobaczenia!

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin](#)