



Biegaj w Krakowie - 16 marca kolejny trening

2024-03-16

Coraz mocniej przygrzewające słońce, dłuższe dni i wyższe temperatury mogą oznaczać tylko jedno - początek sezonu startowego! Za niespełna miesiąc 21. Cracovia Maraton i wydarzenia towarzyszące. Dołącz do nas na treningach biegowych i buduj swoją formę na wiosenne starty. Najbliższe bezpłatne zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!” odbędą się w dzisiaj, 16 marca, o godz. 10.00 przy krakowskich Błoniach.

Co będziemy robić?

Będziemy aktywnie spędzać czas i uruchamiać produkcję endorfin. W planach tradycyjna rozgrzewka, ćwiczenia techniczne i 2-3 km odcinki biegowe w części głównej. Liczba oraz długość odcinków dostosowana będzie do stopnia zaawansowania uczestników.

Szczegóły

- Kiedy: 16 marca (sobota), godz. 10.00
- Gdzie: Błonia ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)
- Spotkanie otwarte jest dla wszystkich dorosłych.

[Dowiedz się więcej na temat treningu](#)