



**Magiczny
Kraków**

Śniadanie Biegowe przed 21. Cracovia Maratonem

2024-04-06

Już dziś, 6 kwietnia pełnoletnich biegaczy zapraszamy na Śniadanie Biegowe przed zbliżającymi się 21. Cracovia Maratonem i wydarzeniami towarzyszącymi - wspólny trening w ramach cyklu „Biegaj w Krakowie!”, a następnie spotkanie przy zdrowym posiłku w hotelu Novotel Kraków Centrum. Gościem specjalnym będzie Kasia Biołus - dietetyczka sportowa, ekspertka ASICS.

Trening - gdzie się spotykamy i co będziemy robić?

Spotykamy się przy Błoniach Krakowskich (zbiórka przed [Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1) o godz. 10.00. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Rozpocznemy od wspólnego truchtu w ramach rozgrzewki, a następnie skupimy się na technice biegu. Wykonamy dynamiczne przebieżki i ćwiczenia sprawnościowe.

Śniadanie Biegowe

Na koniec truchtem udamy się do [hotelu Ibis Kraków Centrum](#), gdzie po zajęciach spotkamy się na naszym Śniadaniu Biegowym. Wspólnie spędzimy czas, porozmawiamy i podsumujemy nasze dotychczasowe przygotowania. Podczas spotkania informacje o żywieniu przedstartowym oraz cenne wskazówki przekaże dietetyczka sportowa - Kasia Biołus, ekspertka ASICS.