



Biegaj w Krakowie! Dziś kolejny trening przy Błoniach

2024-06-08

Dziś odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych w ramach cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Spotkanie o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza, zlokalizowanym w pasażu stadionu Cracovii przy ul. Józefa Kałuży 1.

Organizatorzy zapraszają wszystkich zainteresowanych, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Jak informuje Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie, najbliższy trening będzie ukierunkowany na doskonalenie siły biegowej. W ramach wspólnej rozgrzewki szkoleniowcy zaplanowali spokojny trucht, rozciąganie dynamiczne oraz ćwiczenia w truchcie z elementami techniki biegu. W części głównej zajęć uczestnicy nauczą się, jak poprawnie wykonywać „skipy”. Dodatkowo, z wykorzystaniem wzniesienia, sprawdzą się na podbiegach i wykonają dynamiczne przebieżki. Trening zakończy się ćwiczeniami schładzającymi organizm.

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