



## **„Kobiety w biegu” - dołącz do wyjątkowego treningu!**

2024-08-25

**Już dziś, 25 sierpnia, na terenie dawnej strzelnicy przy ul. Królowej Jadwigi odbędzie się specjalny trening pod hasłem „Kobiety w biegu”! Na uczestniczki czeka wiele atrakcji. W wydarzeniu wezmą udział: Patrycja Bereznowska i przedstawicielki Fundacji Rak’n’Roll. Wygraj życie.**

Wydarzenie, które organizuje Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie, rozpocznie się o godz. 9.00. Zbiórka na terenie zielonym przed restauracją w dawnej Strzelnicy Garnizonowej przy ul. Królowej Jadwigi 220.

Uczestniczki będą miały możliwość wziąć udział w spotkaniu z Patrycją Bereznowską - multimedalistką mistrzostw świata i mistrzostw Europy w biegach 24-godzinnych i 48-godzinnych, zwyciężczynią i rekordzistką biegów ultra. Patrycja poprowadzi trening, a także opowie o zdrowiu, profilaktyce i znaczeniu regularnych badań.

O samobadaniu opowie również Katarzyna Marczyńska z Fundacji Rak’n’Roll. Wygraj Życie! Każda uczestniczka będzie mogła spróbować poprawnej techniki samodzielnej badania piersi podczas szkolenia z wykorzystaniem fantomów. Przybliżony zostanie również program „Rolling”, w którym udział biorą osoby w trakcie leczenia onkologicznego oraz te po leczeniu. Projekt przy wsparciu trenerów i specjalistów pomaga im stawiać sobie kolejne sportowe cele.

Dodatkowo podczas wydarzenia zostanie zaprezentowana oferta partnera, firmy Garmin.

Część treningowa spotkania rozpocznie się od truchtu, następnie będzie obszerna rozgrzewka - w ramach której zaplanowane są ćwiczenia sprawnościowe i techniczne. Nie zabraknie też elementów siły biegowej i przyspieszeń na określonych odcinkach. Na koniec będzie rozciąganie i ponownie trucht.

Udział w treningu jest bezpłatny, nie obowiązują zapisy.

[Regulamin](#)