



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! Kolejny trening już 14 września

2024-09-13

14 września odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza zaprasza na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Trening połączony zostanie ze Śniadaniem Biegowym w hotelu Ibis Kraków Centrum.

Po treningu wszyscy biegacze zaproszeni są na Śniadanie Biegowe przed zbliżającym się 17. PKO Biegiem Trzech Kopców.

Trening rozpocznie się rozbieganiem i rozgrzewką. Następnie będą ćwiczenia techniczne oraz ćwiczenie siły biegowej. Na koniec uczestnicy truchtem udadzą się do hotelu Ibis Kraków Centrum, gdzie po zajęciach spotkają się na Śniadaniu Biegowym. Podczas spotkania informacji o żywieniu przedstartowym oraz cennych wskazówek udzieli dietetyczka sportowa – Kasia Biłous, ekspertka ASICS.