



**Magiczny
Kraków**

Śniadanie Biegowe przed 10. Cracovia Półmaratonem Królewskim

2024-10-08

W najbliższą sobotę, 12 października odbędzie się Śniadanie Biegowe, które będzie jednocześnie ostatnim treningiem przed 10. Cracovia Półmaratonem Królewskim. Zbiórka tradycyjnie o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza. Gościem specjalnym będzie Kasia Biłous - dietetyczka sportowa, ekspertka ASICS.

Zarząd Infrastruktury Sportowej wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza organizuje kolejne zajęcia z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Zaproszony jest każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

To doskonała okazja, aby uzyskać ostatnie porady przed startem w [10. Cracovia Półmaratonie Królewskim](#), wspólnie przeprowadzić ostatni trening, przedyskutować taktykę i zjeść zdrowe śniadanie w hotelu Ibis Kraków Centrum.

Wydarzenie rozpocznie się od wspólnego truchtu jako rozgrzewki, a następnie uczestnicy skupią się na technice biegu, wykonując dynamiczne przebieżki i ćwiczenia sprawnościowe.

Po rozciągnięciu na koniec treningu uczestnicy truchtem udadzą się do hotelu Ibis Kraków Centrum, gdzie odbędzie się Śniadanie Biegowe. Wspólnie podsumują przygotowania i spędzą miło czas. A podczas spotkania informacje o żywieniu przedstartowym oraz cenne wskazówki przekaze dietetyczka sportowa - Kasia Biłous, ekspertka ASICS.