



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie - we wtorek dodatkowy trening halowy

2024-11-08

We wtorek, 12 listopada zapraszamy na dodatkowy trening biegowy dla dorosłych - tym razem halowy, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Spotykamy się o godz. 18.30 w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 1 przy ul. Ułanów 3.

W planie zajęć halowych: trucht oraz rozgrzewka, ćwiczenia kształtujące technikę biegu, ćwiczenia na mobilizację, ćwiczenia sprawnościowe, zadania wzmacniające.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Prosimy o zabranie obuwia sportowego na zmianę.

[Więcej informacji na temat treningu](#)