

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/2158,Przygotuj-sie-do-Biegu-z-Boot-Camp-Polska.html>
02.07.2024, 15:53

Przygotuj się do Biegu z Boot Camp Polska

Już 8 maja o godzinie 10:00 na boisku przy ICDS w Łomiankach rozpocznie się trening przygotowujący do II Biegu Łomianek. Wydarzenie ma charakter otwarty – do udziału serdecznie zapraszamy wszystkie osoby już zgłoszone do biegu, jak i te, które jeszcze nie podjęły decyzji o starcie.

Przygotuj się do Biegu z Boot Camp Polska

Już 8 maja o godzinie 10:00 na boisku przy ICDS w Łomiankach rozpocznie się trening przygotowujący do II Biegu Łomianek. Ogólnorozwojowe zajęcia złożone z ćwiczeń wielostawowych, wzmocnienia brzucha, zdrowego kręgosłupa czy stretchingu są nieodzownym elementem planu treningowego biegacza. Wydarzenie ma charakter otwarty – do udziału serdecznie zapraszamy wszystkie osoby już zgłoszone do biegu, jak i te, które jeszcze nie podjęły decyzji o starcie. Zajęcia poprowadzą instruktorzy Boot Camp Polska – oficjalnego partnera naszej akcji.

Więcej o tym, że Boot Camp jest świetnym uzupełnieniem treningu biegowego w [artykule ultramaratonki, fizjoterapeuty Joanny Pałki](#).



II Bieg Łomianek startuje już za 18 dni!

Organizatorzy obecnie przyjmują zgłoszenia on-line do udziału w II Biegu Łomianek. Zapisy są prowadzone poprzez formularz - [TUTAJ](#). Należy pamiętać, że osoba, która zapisze się, jest zobowiązana do uiszczenia opłaty rejestracyjnej w ciągu 3 dni od daty rejestracji (w przeciwnym razie zgłoszenie zostanie anulowane).

Do 20 maja wpisowe będzie wynosić 50 złotych, natomiast 21 i 22 maja – 60 złotych. Rejestracja uczestników w Biurze Zawodów będzie odbywać się 21 maja w godz. 15.00-19.00 i 22 maja w godz. 8.00-11.30.

[TAK WYGLĄDAŁA I EDYCJA BIEGU ŁOMIANEK](#)

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)