



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Trening przy Błoniach

2023-06-16

Już jutro, 17 czerwca, zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia dla dorosłych „Biegaj w Krakowie!”. Spotkanie tradycyjnie - przy Błoniach Krakowskich. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia.

Wspólnie z marką [ASICS](#) oraz ze [Sklepem Biegacza](#), zapraszamy na kolejny trening z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Trening rozpoczniemy od krótkiego truchtu, następnie zrobimy ćwiczenia dogrzewające – sprawnościowe oraz ćwiczenia w parach. W części głównej zajęć zaplanowany jest bieg w drugim zakresie intensywności. Długość biegu będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników. Nasi trenerzy pomogą w dobraniu odpowiedniego tempa biegu. Zajęcia zakończymy rozciąganiem.

Całoroczny harmonogram zajęć znajduje się na cracoviamaraton.pl.

Zajęcia organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.

Więcej informacji: cracoviamaraton.pl.