



Magiczny  
Kraków

## Biegaj w Krakowie! W sobotę trening przy Błoniach

2023-09-09

**Dziś, 9 września zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia „Biegaj w Krakowie!” dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W tym tygodniu spotkanie tradycyjnie przy Błoniach Krakowskich - zbiórka o godz. 10.00.**

### **Biegaj w Krakowie!**

Wspólnie z marką [ASICS](#) oraz ze [Sklepem Biegacza](#), w najbliższą sobotę, 9 września 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.

**Kiedy:** sobota, 9 września, godz. 10.00 (zobacz [całoroczny harmonogram zajęć](#))

**Gdzie:** Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

### **Co będziemy robić?**

Na najbliższe zajęcia trenerzy zaplanowali spokojną pracę tlenową podczas rozbiegania, a następnie bieganie w drugim zakresie. Oznacza to zadanie w wyższej strefie tętna, na określonym odcinku – jest to bieg ciągły. Potem wykonamy ćwiczenia techniczne i dynamiczne, które pozwolą uczestnikom się rozpędzić. Na koniec będą rytmiczne przebieżki.

Dziś, 8 września – w godzinach otwarcia [krakowskiego Sklepu Biegacza](#) i jutro, 9 września – po treningu można również wziąć udział w bezpłatnym badaniu z wykorzystaniem systemu ASICS Run Analyzer. To specjalistyczny sprzęt skanujący, który wykorzystuje sztuczną inteligencję, aby przeanalizować indywidualny rodzaj kroku i sposób ułożenia stopy podczas jej kontaktu z podłożem. Określenie konkretnego typu stopy pozwala dobrać odpowiednie buty biegowe. Do badania wykorzystuje się bieżnię oraz tablet z wgraną profesjonalną aplikacją ASICS. Na badanie należy się zapisać za pomocą [formularza](#). Liczba miejsc ograniczona.

[Regulamin zajęć](#)  
[Kadra trenerska](#)