



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! 15 marca kolejne wspólne zajęcia

2025-03-15

W sobotę, 15 marca odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Trening trwa około 1,5 godz.

Trening rozpocznie się od rozgrzewki i ćwiczeń mobilizujących. Następnie szkoleniowcy zaplanowali około 6-10 km biegu ciągłego, w zależności od stopnia zaawansowania uczestników. Po spokojnym biegu uczestnicy przejdą do dynamicznych przyspieszeń. Zajęcia zakończą się truchtem i rozciąganiem.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)