



**Magiczny
Kraków**

„Biegaj w Krakowie!” - kolejny trening już dzisiaj

2025-05-10

Dzisiaj, 10 maja, odbędą się kolejne 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 zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie organizuje kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Trening potrwa około 1,5 godziny.

Najbliższy trening rozpocznie się od wspólnego truchtu, następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia dogrzewające, a w części głównej zajęć skupią się na sile biegowej. Wykonane zostaną podbiegi lub skipy, w zależności od stopnia zaawansowania uczestników. Trening zakończy się ćwiczeniami schładzającymi organizm.

[**Regulamin zajęć**](#)

[**Kadra trenerska**](#)