



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! 17 maja wspólny trening**

2025-05-17

**Dziś, 17 maja odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Początek o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.**

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 wspólnego truchtu, następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia doskonalące technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć skupią się na wytrzymałości i wykonają bieg ciągły w drugim zakresie intensywności. Osoby początkujące – krótsze odcinki. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)