



Magiczny
Kraków

Biegaj w Krakowie! Bezpłatny trening już 24 maja

2025-05-24

Dziś, 24 maja, o godz. 9.00 odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe w ramach miejskiego programu „Trenuj w Krakowie!”, realizowanego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Zbiórka uczestników tradycyjnie zaplanowana jest przed Sklepem Biegacza, mieszczącym się w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Zajęcia organizowane są wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza – partnerami projektu. Treningi skierowane są do wszystkich osób dorosłych, niezależnie od poziomu sportowego zaawansowania. Nie obowiązują zapisy – wystarczy przyjść na miejsce i dołączyć do grupy.

Spotkanie poprowadzi [zespół wykwalifikowanych trenerów](#), a całe zajęcia potrwają około 1,5 godziny. Trening rozpocznie się od wspólnego truchtu, po którym uczestnicy wykonają ćwiczenia poprawiające technikę biegu. W części głównej zaplanowano tzw. zabawę biegową – biegi o zmiennej intensywności z aktywnymi przerwami w formie marszu lub truchtu. Liczba powtórzeń dostosowywana będzie do poziomu uczestników. Na zakończenie przewidziano rozciąganie.

Zajęcia **„Biegaj w Krakowie!”** to doskonała okazja, aby zadbać o swoją kondycję i aktywnie rozpocząć weekend w jednym z najbardziej zielonych zakątków Krakowa – na Błoniach. Udział w treningu jest bezpłatny.

Szczegóły oraz regulamin zajęć dostępne są na [stronie Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#).