



**Magiczny
Kraków**

31 maja trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej

2025-05-31

Już dziś, 31 maja odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca czeka nas tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Początek o godz. 9.00.

Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Zbiórka na parking przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Na najbliższym treningu w Puszczy Niepołomickiej uczestnicy wykonają pracę tlenową. Zajęcia poprzedzi 15-minutowa rozgrzewka, która przygotuje organizm do wysiłku. Dystans do pokonania to 1-3 sześciokilometrowych pętli – czyli 6-18 km, w zależności od stopnia zaawansowania uczestników treningu. Uczestnicy będą biegać po naturalnym, miękkim podłożu, w otoczeniu przyrody. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)