



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Bezpлатny trening już 7 czerwca

2025-06-06

Jutro, 7 czerwca zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Spotykamy się o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym 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. Zajęcia prowadzi zespół [**wykwalfikowanych trenerów**](#) z doświadczeniem zawodniczym. Trening trwa około 1,5 godziny.

Trening rozpocznie się od wspólnego truchtu, następnie odbędą się ćwiczenia dogrzewające. W części głównej najbliższych zajęć uczestnicy skupią się na sile biegowej. Wykonane zostaną podbiegi lub ćwiczenia w skipach, w zależności od stopnia zaawansowania uczestników. Trening zakończy się ćwiczeniami schładzającymi organizm.

[**Regulamin zajęć**](#)