



**Magiczny  
Kraków**

## **Wspólny trening przy Błoniach już w sobotę**

2025-06-10

**W najbliższą sobotę, 14 czerwca zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Biegaj w Krakowie!”. Spotykamy się o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.**

Kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!” odbędzie się w sobotę, 14 czerwca o godz. 9.00 na Błoniach Krakowskich ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1). Na trening 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 godziny.

### **Co będziemy robić?**

Trening rozpoczniemy od wspólnego truchtu, następnie zrobimy ćwiczenia doskonalące technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć skupimy się na wytrzymałości i wykonamy bieg ciągły w drugim zakresie intensywności – osoby początkujące krótsze odcinki. Zadanie dostosowane będzie do stopnia zaawansowania uczestników oraz warunków pogodowych. Zakończymy rozciąganiem.

- [Regulamin zajęć](#)
- [Kadra trenerska](#)