



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Trenujemy 21 czerwca

2025-06-21

Na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, zapraszamy już dziś, 21 czerwca. Spotykamy się 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 godziny.

Najbliższe zajęcia odbędą się dziś, 21 czerwca o godz. 9.00 na Błoniach.

Trening rozpocznie się od wspólnego truchtu, następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia doskonalące technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć czeka też zabawa biegowa – czyli bieganie o zmiennej intensywności, w określonym czasie. Przerwy w zadaniach będą w formie czynnej – truchcie lub marszu. Liczba powtórzeń będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników. Trening zakończy się rozciąganiem.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)