



**Magiczny
Kraków**

28 czerwca trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej

2025-06-28

Już dziś, 28 czerwca odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Jak zawsze w ostatnią sobotę miesiąca, będzie to tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Początek o godz. 9.00.

Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca na uczestników zajęć czeka tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Zbiórka na [parkingu](#) przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Trening poprzedzony będzie 15-minutową rozgrzewką, która przygotuje organizm do wysiłku. Dystans do pokonania to 1-3 sześciokilometrowych pętli - czyli 6-18 km. Uczestnicy wykorzystają możliwości, jakie daje Puszcza Niepołomicka - będą biegać po naturalnym, miękkim podłożu, w otoczeniu przyrody. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

Zadanie główne będzie oczywiście dostosowane do stopnia zaawansowania uczestników treningu oraz warunków pogodowych.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)