



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Trenujemy 5 lipca

2025-07-03

W najbliższą sobotę, 5 lipca zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektów „Trenuj w Krakowie!” oraz „Lato w Krakowie”. Spotykamy się o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Zapraszamy na kolejny trening z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. 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 wspólnym truchtem, po którym wykonamy ćwiczenia poprawiające technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć skupimy się na sile biegowej – w planie są krótkie podbiegi oraz ćwiczenia koordynacyjne. Zakończymy marszem i rozciąganiem.

- [regulamin zajęć](#)
- [kadra trenerska](#)