



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Kolejny trening już w sobotę

2025-07-12

Dzisiaj, 12 lipca odbędą się 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”. Podczas treningu uczestnicy będą mieli możliwość przetestowania butów biegowych marki ASICS.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza 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.

Zajęcia odbędą się dziś, 12 lipca na Błoniach. Zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Najbliższy trening rozpocznie się od rozgrzewki, a następnie uczestnicy przejdą do biegu ciągłego w drugim zakresie intensywności. Początkujący uczestnicy zajęć pokonają krótsze, podzielone odcinki. Trening zakończy się rozciąganiem.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)

Podczas treningu uczestnicy będą mieli możliwość przetestowania butów biegowych marki ASICS.