



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! 19 lipca wspólny trening przy Błoniach

2025-07-19

Dziś, 19 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”. Początek 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.

Trening rozpocznie się od rozgrzewki i mobilizacji. W części głównej najbliższych zajęć uczestnicy będą pracować nad wytrzymałością. Wykonają serię krótkich odcinków biegowych z aktywnymi przerwami. Skupią się na rytmie biegu i kontroli tempa. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.