



**Magiczny
Kraków**

2 sierpnia kolejny trening przy Błoniach

2025-07-29

W najbliższą sobotę, 2 sierpnia 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.

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. [Zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Trening rozpoczniemy wspólnym truchtem, po którym przejdziemy do ćwiczeń techniki biegu. W części głównej wykonamy trening siły biegowej. Zakończymy spokojnym marszem i rozciąganiem.

- [Regulamin zajęć](#)
- [Kadra trenerska](#)