



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Trenujemy 9 sierpnia

2025-08-09

Dziś, 9 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.

Zapraszamy na kolejny trening z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)” na Błoniach Krakowskich ([zbiórka 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.

Co będziemy robić?

Trening rozpoczniemy od rozgrzewki, a w części głównej najbliższych zajęć zaplanowany jest bieg ciągły w drugim zakresie intensywności. Początkujący wykonają zadanie podzielone na części. Zakończymy rozciąganiem.

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