



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Dziś zajęcia przy Błoniach

2025-08-16

Dziś, 16 sierpnia, odbędą się kolejne zajęcia biegowe dla dorosłych, w ramach projektów „Trenuj w Krakowie!” oraz „Lato w Krakowie”. Zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza 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 z elementami mobilności, a następnie uczestnicy wykonają bieg ze zmienną intensywnością. Biegacze skupią się na utrzymaniu rytmu i kontroli tempa. Na zakończenie zajęć ćwiczenia rozciągające.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.