



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! 23 sierpnia wspólny trening przy Błoniach

2025-08-19

W najbliższą sobotę, 23 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!](#)”. 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?

Rozpoczniemy od truchtu i rozgrzewki. W części głównej najbliższego treningu skupimy się na doskonaleniu sprawności biegowej i elementów technicznych. Będziemy biegać tak zwane rytmy – czyli krótkie odcinki pokonywane z dużą intensywnością, ale też z naciskiem na poprawną technikę. Zakończymy marszem i rozciąganiem.

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