



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Trenujemy 6 września

2025-09-05

W najbliższą sobotę, 6 września, zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj 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.

Trening rozpoczniemy wspólnym truchtem, po którym wykonamy ćwiczenia poprawiające technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć skupimy się na sile biegowej – w planie są podbiegi na określonych odcinkach. Zakończymy marszem i rozciąganiem.

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