



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! 18 października wspólny trening przy Błoniach

2025-10-18

Dziś, 18 października 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.

Na 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 od wspólnego truchtu, po którym wykonamy ćwiczenia poprawiające technikę biegu. W części głównej skupimy się sprawności biegowej oraz ćwiczeniach koordynacyjnych. Zakończymy marszem i rozciąganiem.

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