



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! 15 listopada wspólny trening przy Błoniach

2025-11-15

Dziś, 15 listopada 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.

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 wspólnym truchtem i mobilizacją ciała. W części głównej najbliższych zajęć skupimy się na sile biegowej. Zadania będą dostosowane do warunków atmosferycznych. Zakończymy truchtem i rozciąganiem.

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