



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Trenujemy 22 listopada

2025-11-18

W najbliższą sobotę, 22 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 od wspólnego truchtu, a następnie wykonamy ćwiczenia poprawiające technikę biegu. W części głównej najbliższych zajęć skupimy się na sprawności biegowej oraz ćwiczeniach koordynacyjnych. Zakończymy truchtem i rozciąganiem.

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