



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Kolejny trening i zajęcia halowe

2025-12-02

W najbliższą sobotę, 6 grudnia 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. A w następną środę, 10 grudnia o godz. 18.30 odbędzie się dodatkowy trening w hali lekkoatletycznej AKF Kraków przy ul. Śniadeckich 12b.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie 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.

W sobotę, 6 grudnia o godz. 9.00 spotykamy się na Błoniach Krakowskich (zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1).

Co będziemy robić? Najbliższy trening rozpoczniemy od wspólnego truchtu do miejsca, w którym czeka nas część podstawowa zajęć. Następnie rozgrzewka, ćwiczenia dynamiczne i zadanie główne – czyli podbiegi. Liczba powtórzeń będzie oczywiście dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników. Zakończymy truchtem i rozciąganiem. Trening dostosujemy też do warunków atmosferycznych.

W następną środę, 10 grudnia o godz. 18.30 w hali lekkoatletycznej AKF Kraków przy ul. Śniadeckich 12b odbędzie się dodatkowy trening halowy.

Co będziemy robić? Będziemy pracować nad wzmacnianiem ciała, co przełoży się na lepsze bieganie. Wprowadzimy ćwiczenia sprawnościowe i techniczne. Zakończymy rozciąganiem. Trening przewidziany jest do godz. 20.00.

Na zajęcia halowe prosimy o zabranie obuwia sportowego na zmianę.

- [regulamin zajęć](#)