



Magiczny
Kraków

Biegaj w Krakowie! 13 grudnia wspólny trening przy Błoniach

2025-12-10

W najbliższą sobotę, 13 grudnia odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Początek o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym przy ul. Józefa Kałuży 1. A już w tę środę, 10 grudnia o godz. 18.30 odbędzie się dodatkowy trening w hali lekkoatletycznej AKF Kraków przy ul. Śniadeckich 12b.

Na kolejne zajęcia 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.

Zajęcia odbędą się w sobotę, 13 grudnia o godz. 9.00 na Błoniach. Zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Trening rozpocznie się wspólnym truchtem, po którym uczestnicy zrobią rozgrzewkę. W części głównej najbliższych zajęć skupią się na pracy nad wytrzymałością. Zadanie główne będzie oczywiście dostosowane do stopnia zaawansowania uczestników. Trening zakończy się truchtem do miejsca zbiórki i rozciąganiem.

A już dziś, **10 grudnia o godz. 18.30** w hali lekkoatletycznej AKF Kraków [przy ul. Śniadeckich 12b](#) odbędzie się dodatkowy trening halowy.

Uczestnicy będą pracować nad wzmacnianiem ciała, co przełoży się na lepsze bieganie. Wprowadzą ćwiczenia sprawnościowe i techniczne, a zakończą rozciąganiem.

Trening przewidziany jest do godz. 20.00.

Na zajęcia halowe należy zabrać obuwia sportowego na zmianę.

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