



Biegaj w Krakowie przez cały rok

2026-04-13

Chcesz zacząć biegać, wrócić do formy albo przygotować się do startu w zawodach? „Biegaj w Krakowie” to całoroczny cykl otwartych spotkań dla wszystkich, którzy chcą trenować w dobrej atmosferze, pod okiem doświadczonych trenerów i w towarzystwie innych pasjonatów biegania.

Program realizowany przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie powstaje we współpracy z aktywnymi krakowskimi klubami biegowymi: Nowa Huta Team, I Ty Możesz Być Wielki, Bronowice Też Biegają oraz AZS AKF Kraków Masters. To ludzie, którzy od lat budują lokalną społeczność biegową i wiedzą, jak połączyć skuteczny trening z dobrą energią.

Zajęcia odbywają się od połowy lutego do połowy grudnia i są otwarte zarówno dla osób początkujących, jak i dla biegaczy średniozaawansowanych oraz zaawansowanych. Niezależnie od poziomu znajdziesz tu przestrzeń do rozwoju, poprawy techniki, budowania formy i przygotowania do startów w zawodach.

Gdzie i kiedy trenujemy?

- **Poniedziałki, godz. 19.00 – MOS Wschód**
Treningi sprawnościowe z elementami siły biegowej, interwałów i pracy nad poprawą techniki biegu.
- **Czwartki, godz. 18.30 – Rynek Podgórski**
Treningi wytrzymałościowe w miejskiej przestrzeni Podgórz. Poznasz ciekawe trasy i popracujesz nad równym tempem biegu.
- **Piątki, godz. 19.00 – Park Tetmajera / Młynówka Królewska / Park im. Eliasza Radzikowskiego**
Bieganie w zielonych terenach zachodniej części miasta. Spokojniejsze treningi, regeneracja i budowanie bazy tlenowej w naturalnym otoczeniu.
- **Soboty, godz. 09.00 – Park Lotników Polskich**
Dłuższe wybiegania, treningi uzupełniające oraz spotkania integracyjne. Idealny start aktywnego weekendu.

Trening i śniadanie biegowe

~~11 kwietnia, 12 września~~ oraz 3 października po wspólnym treningu zapraszamy na śniadanie biegowe, które odbędzie się w hotelu Novotel Kraków City West przy ul. Armii Krajowej 11. To dobra okazja do regeneracji, rozmów i lepszego poznania biegowej społeczności.

Dlaczego warto dołączyć?

- regularne, bezpłatne treningi przez większą część roku
- wsparcie doświadczonych trenerów i klubów biegowych
- zajęcia dopasowane do różnych poziomów zaawansowania
- różnorodne lokalizacje i formy treningu



**Magiczny
Kraków**

- motywacja płynąca ze wspólnego biegania
- przygotowanie do krakowskich wydarzeń biegowych, takich jak Krakowski Bieg Kobiet, Cracovia Maraton, Bieg Trzech Kopców czy Cracovia Półmaraton Królewski.

Treningi Biegaj w Krakowie to przestrzeń dla każdego, kto chce biegać regularnie, rozwijać swoją formę i być częścią aktywnej społeczności. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy masz już za sobą wiele kilometrów – tu znajdziesz swoje tempo i ludzi, z którymi dobrze się biega.

Harmonogram spotkań na [stronie ZIS](#).