Biegaj w Krakowie przez cały rok

2026-10-04

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 Podgórza. 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 odbyły się wspólne treningi biegowe, po których uczestnicy spotkali się na śniadaniu biegowym w hotelu Novotel Kraków City West przy ul. Armii Krajowej 11. Była to doskonała 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
- 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**.