



**Magiczny
Kraków**

Zajęcia biegowe w ten weekend

2024-12-11

Już w najbliższy weekend kolejne zajęcia biegowe w pobliżu krakowskich Błón! Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych. W sobotę, 14 grudnia będą to zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!” dla wszystkich chętnych, a w niedzielę, 15 grudnia specjalny trening biegowy przeznaczony tylko dla kobiet.

Biegaj w Krakowie!

Wspólnie z marką [ASICS](#) oraz ze [Sklepem Biegacza](#), partnerami prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zajęć, 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.

Kiedy?

Sobota, 14 grudnia, godz. 10.00

Gdzie?

Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Na najbliższy trening nasi szkoleniowcy zaplanowali jednostkę siły biegowej połączonej z wytrzymałością. Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki i ćwiczeń dynamicznych. Głównym zadaniem podczas sobotniego treningu będą podbiegi na określonych odcinkach. Długość podbiegu oraz liczba powtórzeń zostaną dostosowane do stopnia zaawansowania uczestników. Zajęcia zakończą się rozciąganiem i truchtem do miejsca zbiórki.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)

Kobiety w biegu!

Bezpłatne zajęcia „Kobiety w biegu” są przeznaczone dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Prowadzą je wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Kiedy?

Niedziela, 15 grudnia, godz. 9.00

Gdzie?

Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego



**Magiczny
Kraków**

Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Na najbliższe zajęcia nasze trenerki zaplanowały pracę tlenową z dodatkiem wzmacniania. Trening będzie poprowadzony w formie marszobiegu. W trakcie biegu uczestniczki wykonają określone zadania na stacjach z ćwiczeniami wzmacniającymi i technicznymi. Na koniec powrót do punktu zbiórki i rozciąganie.

Dołącz do nas, poczuj energię płynącą ze wspólnego biegania i razem sprawmy, by hasło „Kobiety w biegu” nabrało dosłownego znaczenia!

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin](#)