Magiczny Kraków

Biegaj w Krakowie!

2025-01-26

25 stycznia odbyły się pierwsze w tym roku bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza (pasaż Stadionu Miejskiego Cracovia).

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wraz z partnerami zajęć: marką ASICS i Sklepem Biegacza, zapraszają do udziału w tegorocznej odsłonie treningów z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Uczestnicy będą trenować podzieleni na grupy – z uwzględnieniem poziomu zaawansowania. Przyjść może każdy dorosły, nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia poprowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodowym, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy, Grzegorzem Sudołem na czele.

Zajęcia tradycyjnie będą odbywać się co sobotę o godz. 10.00 przy Błoniach Krakowskich. Natomiast w ostatnie soboty miesiąca zaplanowane są tzw. treningi wyjazdowe – np. w Puszczy Niepołomickiej czy w Lasku Wolskim. Dodatkowo przewidzianych jest kilka treningów halowych, organizowanych w tygodniu.

Zajęcia są zróżnicowane, tak aby zaprezentować uczestnikom różne metody i formy pracy. Treningi są dostosowane do poziomu biegowego uczestników oraz modyfikowane w zależności od specyfiki jednostki. Wspólnie można przygotować się do najważniejszych imprez biegowych w Krakowie oraz spędzić aktywnie każdy weekend.

Pierwsze spotkanie odbyło się 25 stycznia. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza (pasaż Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1).

Przyjść mogą osoby zarówno początkujące jak i bardziej zaawansowane, które chcą poprawić swoje wyniki treningowe i dobrze spędzić sobotnie przedpołudnie. Trening rozpocznie się od spokojnego truchtu i rozgrzewki. Podczas zajęć szkoleniowcy wprowadzą szeroki zakres ćwiczeń sprawnościowo-siłowych, które uczestnicy będą mogli wykorzystywać w swoich indywidualnych treningach. Zajęcia zakończą się schłodzeniem organizmu.

- **Kadra trenerska**
- **Regulamin zajęć**