Magiczny Kraków

27 września trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej

2025-09-23

Jak zawsze w ostatnią sobotę miesiąca, 27 września czeka nas tzw. trening wyjazdowy w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie cyklu zajęć „Biegaj w Krakowie!”. ZIS zaprasza na bezpłatny trening biegowy dla dorosłych w Puszczy Niepołomickiej. Początek o godz. 9.00.

Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Trening rozpocznie się od wstępu teoretycznego oraz krótkiej rozgrzewki. Następnie rozbieganie w grupach. Dystans do pokonania będzie zależny od stopnia zaawansowania uczestników zajęć. Uczestnicy wykorzystają możliwości, jakie daje Puszcza Niepołomicka – będą biegać po naturalnym, miękkim podłożu, w otoczeniu przyrody. Zajęcia zakończą rozciąganiem.

Kadra trenerska

Regulamin zajęć