



## **Biegaj w Krakowie! Trening wyjazdowy w Lasku Wolskim**

2022-11-26

**Dziś, 26 listopada zapraszamy na kolejny bezpłatny trening biegowy dla dorosłych, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca czeka nas trening wyjazdowy - podobnie jak w październiku, zajęcia odbędą się w Lasku Wolskim.**

W tym tygodniu zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „Biegaj w Krakowie!”. W ostatnią sobotę listopada czeka nas trening wyjazdowy w Lasku Wolskim. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, **26 listopada**, godz. 9.00 (uwaga, w tym tygodniu widzimy się godzinę wcześniej niż zwykle).

Gdzie: Lasek Wolski, zbiórka przy Alei Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod Kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego.

Lasek Wolski to miejsce kochane przez biegaczy i ich „mekka”. Wykorzystamy je, aby zrealizować trening na zróżnicowanym podłożu. Wykonamy tlenowe bieganie w grupach - w zależności od poziomu biegowego uczestników. Dostosujemy tempo oraz kilometrąż do poszczególnych grup zaawansowania. Dodatkowo, wykorzystamy podbiegi i zbiegi, które dadzą nam możliwość pracy nie tylko nad siłą, ale i wytrzymałością.

[Kadra trenerska](#)  
[Regulamin zajęć](#)