



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Dziś trening przy Błoniach

2023-07-15

Już dziś zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia „Biegaj w Krakowie!” dla dorosłych. Spotykamy się przy krakowskich Błoniach o godz. 10.00.

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

Kiedy: sobota, **15 lipca**, godz. 10.00 ([całoroczny harmonogram zajęć](#))

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

Co będziemy robić?

Na najbliższe zajęcia trenerzy zaplanowali rozbieganie w trzech grupach prędkości, w zależności od stopnia zaawansowania uczestników. Wykorzystamy do tego różnorodne podłoże, aby wzmocnić układ ruchu. Wcześniej zrobimy bieżną rozgrzewkę z elementami nauki techniki biegu. Zajęcia zakończymy powrotem na miejsce zbiórki oraz rozciąganiem.

Więcej informacji znajduje się na [stronie Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#).

Zajęcia organizowane są w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.