



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! W sobotę trening przy Błoniach**

2023-10-14

**Dziś, 14 października, odbędzie się kolejny bezpłatny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie”! W tym tygodniu spotkanie tradycyjnie przy Błoniach - zbiórka 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.

Zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

- Po startach w 9. Cracovia Półmaratonie Królewskim i „Piątce dla krakowskiego sportu”, najbliższy trening będzie spokojny, na niskiej intensywności. Zrobimy długą rozgrzewkę z elementami techniki biegu. Następnie wykonamy ćwiczenia sprawnościowe. Głównym zadaniem będzie „zabawa biegowa” na około 300-metrowych odcinkach - bieganie na niskiej intensywności, przedzielone bieganiem na nieco wyższej intensywności. Zajęcia zakończymy rozciąganiem - zachęcają organizatorzy z Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

Szczegóły na stronie internetowej [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl).