



## **Biegaj w Krakowie! W sobotę, 2 grudnia zajęcia przy Błoniach**

2023-12-02

**Dziś, 2 grudnia zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!” dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W tym tygodniu spotkanie tradycyjnie przy Błoniach Krakowskich - zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia.**

### **[Biegaj w Krakowie!](#)**

Dziś, 2 grudnia zapraszamy na kolejny trening z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

**Kiedy:** sobota, 2 grudnia, godz. 10.00

**Gdzie:** Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Na najbliższy trening szkoleniowcy zaplanowali bieg ciągły w drugim zakresie intensywności. Rozpoczniemy od wspólnego truchtu, rozgrzewki statycznej i dynamicznej. Następnie trenerzy wytłumaczą nam jak dobrać tempo biegu odpowiednie do swoich możliwości. Głównym zadaniem będzie BC2 (bieg ciągły w drugim zakresie intensywności; średnie tempo) - około 6 km lub 2-3 x 2 km. Zajęcia zakończymy rozciąganiem i powrotem truchtem do miejsca zbiórki.

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

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