



**Magiczny
Kraków**

Weź udział w treningu biegowym w Puszczy Niepołomickiej

2024-02-24

Dziś odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Jak zawsze w ostatnią sobotę miesiąca, zapraszamy na tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej.

Puszcza Niepołomska to idealne miejsce na długie rozbieganie w otoczeniu natury.

Spotykamy się w sobotę o godz. 9.00, [zbiórka na parkingu przy drodze krajowej nr 75 \(bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady\).](#)

Zajęcia rozpoczną się tradycyjnie od rozgrzewki. Następnie uczestnicy przejdą do wspomnianego rozbiegania, w grupach będą wykonywać spokojną pracę tlenową. Trening odbywać się będzie na wyznaczonej sześciokilometrowej pętli o dobrym, miękkim podłożu. Liczba pętli będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników.

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