



**Magiczny  
Kraków**

## **W sobotę trening biegowy dla dorosłych w lasku Wolskim**

2024-05-24

**Już jutro, 25 maja zapraszamy na kolejny trening biegowy dla dorosłych, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Trening odbędzie się w lasku Wolskim, początek o godz. 9.00.**

Lasek Wolski to miejsce idealne dla biegaczy. Przeprowadzimy tam trening na zróżnicowanym podłożu – będziemy biegać w grupach, w zależności od poziomu biegowego uczestników. Dostosujemy tempo oraz kilometraż do poszczególnych grup zaawansowania. Dodatkowo, wykorzystamy podbiegi i zbiegi, które dadzą nam możliwość pracy nie tylko nad siłą, ale i wytrzymałością.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zbiórka przy [al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod Kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego](#).

[Więcej informacji](#)