



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! 6 lipca zapraszamy na kolejny trening**

2024-07-02

**W najbliższą sobotę, 6 lipca zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Spotykamy się o godz. 10:00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.**

Wspólnie z marką ASICS oraz ze Sklepem Biegacza, partnerami prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zajęć, zapraszamy na kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Trening rozpoczniemy od wspólnego truchtu, następnie zrobimy ćwiczenia dogrzewające – sprawnościowe oraz w parach. W części głównej zajęć zaplanowany jest bieg w drugim zakresie intensywności. Długość biegu będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników. Na spotkaniu nasi szkoleniowcy pomogą w dobraniu odpowiedniego tempa dla każdej osoby. Zakończymy ćwiczeniami schładzającymi organizm.

---

6 lipca (sobota), godz. 10:00

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

Regulamin zajęć dostępny jest [pod tym adresem.](#)