



**Magiczny
Kraków**

W sobotę weź udział w bezpłatnych zajęciach biegowych

2024-08-10

Już dzisiaj, 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.

Trening rozpoczniemy od wspólnego truchtu, aby podnieść temperaturę ciała. Następnie przejdziemy do rozgrzewki bieżnej z elementami techniki biegu. Głównym zadaniem podczas najbliższych zajęć będzie trening w drugim zakresie – czyli bieg ciągły o stałej prędkości, dostosowany do stopnia zaawansowania uczestników. Na koniec zrobimy kilka dynamicznych rytmów oraz wykonamy rozciąganie.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy.

[Więcej informacji](#)