



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! Kolejne zajęcia już dziś**

2024-08-24

**W najbliższą sobotę, 24 sierpnia, 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 ZIS 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.

Na najbliższe spotkanie szkoleniowcy zaplanowali trening siły i techniki biegowej. Trening rozpocznie się spokojnym rozbieganiem oraz dynamiczną rozgrzewką bieżną. W głównej części zajęć wykonane zostaną ćwiczenia techniczne, skipy i przyspieszenia. Trening zakończy się truchtem oraz rozciąganiem.

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