



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Kolejny trening już 7 września

2024-09-03

W najbliższą sobotę, 7 września odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza, zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. J. Kałuży 1.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wraz z partnerami zajęć: marką ASICS i Sklepem Biegacza, organizuje 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.

Najbliższy trening rozpocznie się długą rozgrzewką z elementami techniki biegu. Następnie wykonane zostaną ćwiczenia sprawnościowe. Głównym zadaniem będzie „zabawa biegowa” – bieganie na niskiej intensywności, zmiennie z bieganiem na wyższej intensywności. Liczba powtórzeń oraz tempo biegu będą dostosowane do stopnia zaawansowania uczestników. Zajęcia zakończone będą rozciąganiem.

Regulamin zajęć dostępny jest [na stronie](#).