



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! Kolejny trening już 7 września**

2024-09-07

**Już dzisiaj, 7 września odbyły się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”.**

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wraz z partnerami zajęć: marką ASICS i Sklepem Biegacza, zorganizuje kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść mógł każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Zajęcia prowadził zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Trening rozpoczął się długą rozgrzewką z elementami techniki biegu. Następnie wykonane zostały ćwiczenia sprawnościowe. Głównym zadaniem była „zabawa biegowa” – bieganie na niskiej intensywności, zmiennie z bieganiem na wyższej intensywności. Liczba powtórzeń oraz tempo biegu były dostosowane do stopnia zaawansowania uczestników. Zajęcia zakończone zostały rozciąganiem.