



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Kolejny trening już 5 października

2024-10-02

W najbliższą sobotę, 5 października, odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Spotkanie rozpocznie się o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa 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 będzie prowadził zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Organizatorzy skupią się na doskonaleniu siły biegowej i wytrzymałości na podbiegach. Trening rozpocznie się od rozgrzewki, a w głównej części wykonane zostaną serie podbiegów, których liczba będzie dostosowana do poziomu zaawansowania uczestników. Następnie odbędą się przebieżki na płaskim odcinku. Bieg zakończy się truchtem na miejsce zbiórki i statycznym rozciąganiem.

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