



**Magiczny  
Kraków**

## **Biegaj w Krakowie! Kolejny trening 9 listopada**

2024-11-09

**Dziś, 9 listopada zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Początek o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.**

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza 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 najbliższym treningu uczestnicy zrobią długą rozgrzewkę z elementami techniki biegu. Następnie wykonają 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 biegowego uczestników. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)