



Biegaj w Krakowie! Wyjazdowy trening w Puszczy Niepołomickiej

2024-11-27

W najbliższą sobotę, 30 listopada odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca będzie to tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Początek o godz. 9.00.

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie wraz z partnerami zajęć: marką ASICS i Sklepem Biegacza, organizują kolejny trening z cyklu „Trenuj w Krakowie!”. Tym razem spotkanie odbędzie się w Puszczy Niepołomickiej. Zbiórka o godz. 9.00 [na parking przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Na najbliższe zajęciach szkoleniowcy zaplanowali pracę tlenową.

Trening będzie poprzedzony rozgrzewką, która przygotuje organizm do wysiłku. Dystans przewidziany do pokonania to 1-3 pętli, czyli 6-18 km. Wykorzystane zostaną możliwości, jakie daje Puszcza Niepołomicka - bieg odbędzie się po naturalnym, miękkim podłożu, w otoczeniu przyrody. Zajęcia zakończą się luźnymi rytmami oraz rozciąganiem.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)