



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! Kolejny trening

2022-03-12

Dziś czeka na nas cotygodniowe spotkanie biegowe w plenerze.

Wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza, w tym tygodniu zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „[Biegaj w Krakowie!](#)”. W sobotę, 12 marca spotykamy się ponownie przy Błoniach Krakowskich. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Trening biegowy

Kiedy: sobota, 12 marca, godz. 10:00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))

Gdzie: [Błonia Krakowskie](#) (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Coraz bliżej do startu w 19. Cracovia Maraton, a wiele osób ma w planach również wcześniejszy sprawdzian np. podczas 18. Krakowskiego Półmaratonu Marzanny. Dlatego też przyspieszamy na sobotnich treningach. Będziemy robić kompromis – pomiędzy utrzymywaniem nadal niezłego kilometrażu, ale i zwiększaniem intensywności treningu. Będzie praca tlenowa, będą ćwiczenia w truchcie – biegowe abecadło. Czekają nas też od kilku do kilkunastu odcinków pracy nad tempem biegu. Co to dokładnie jest i jakie długości odcinków – dowiecie się przychodząc na nasz trening. Trenerzy będą dobierać obciążenia do dystansu, jaki macie w planach startowych, do stażu treningowego i poziomu zaawansowania. Są również po to, aby odpowiadać na pytania dotyczące m.in. obuwia, odżywiania na treningu, przed biegiem, na trasie biegu, samego treningu. Zawsze chętnie dzielą się z Wami swoim doświadczeniem i wiedzą praktyczną oraz teoretyczną.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają nasi trenerzy.