



**Magiczny
Kraków**

W sobotę trening biegowy dla dorosłych w lasu Wolskim

2024-05-24

Już jutro, 25 maja zapraszamy na kolejny trening biegowy dla dorosłych, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Trening odbędzie się w lasu Wolskim, początek o godz. 9.00.

Lasek Wolski to miejsce idealne dla biegaczy. Przeprowadzimy tam trening na zróżnicowanym podłożu – będziemy biegać w grupach, w zależności od poziomu biegowego uczestników. Dostosujemy tempo oraz kilometrą do poszczególnych grup zaawansowania. Dodatkowo, wykorzystamy podbiegi i zbiegi, które dadzą nam możliwość pracy nie tylko nad siłą, ale i wytrzymałością.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zbiórka przy [al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod Kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego](#).

[Więcej informacji](#)