



**Magiczny
Kraków**

Biegaj w Krakowie! 1 lutego kolejne zajęcia

2025-01-31

Już jutro, 1 lutego odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Początek o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Trening trwa około 1,5 godz.

Na najbliższy trening szkoleniowcy zaplanowali jednostkę siły biegowej połączonej z wytrzymałością. Zajęcia rozpoczną się od truchtu i rozgrzewki, a głównym zadaniem podczas sobotniego treningu będą podbiegi/zbiegi. W planie również praca nad przyspieszeniami na płaskich odcinkach. Liczba powtórzeń będzie dostosowana do stopnia zaawansowania biegowego uczestników. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

[**Regulamin zajęć**](#)

[**Kadra trenerska**](#)