



**Magiczny
Kraków**

Zajęcia biegowe w ten weekend

2025-02-15

W niedzielę, 16 lutego Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych. Specjalny trening biegowy przeznaczony tylko dla kobiet rozpocznie się o godz. 9.00.

Kobiety w biegu!

Bezpłatne zajęcia „Kobiety w biegu” są przeznaczone dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Prowadzą je wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Kiedy?

Niedziela, 16 lutego, godz. 9.00.

Gdzie?

Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1).

Co będziemy robić?

Najbliższe zajęcia rozpoczną się od długiej rozgrzewki z elementami techniki biegu. Następnie nasze trenerki zaplanowały ćwiczenia sprawnościowe. Głównym zadaniem będzie natomiast „zabawa biegowa” – czyli bieganie na czas na niskiej intensywności, przedzielone bieganiem na nieco wyższej intensywności. Liczba powtórzeń oraz tempo biegu będą dostosowane do stopnia zaawansowania uczestniczek. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

Dołącz do nas, poczuj energię płynącą ze wspólnego biegania i razem sprawmy, by hasło „Kobiety w biegu” nabrało dosłownego znaczenia!

- [Regulamin](#)
- [Kadra trenerska](#)