



**Magiczny
Kraków**

„Biegaj w Krakowie!” - trening w Puszczy Niepołomickiej

2025-02-22

Dziś, 22 lutego zapraszamy na 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 czeka nas tzw. trening wyjazdowy - tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Początek o godz. 9.00.

Wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza, zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Już tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca będzie to tzw. trening wyjazdowy - w Puszczy Niepołomickiej. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Zajęcia prowadzi [zespół wykwalifikowanych trenerów](#) z doświadczeniem zawodniczym.

Kiedy

Sobota, 22 lutego, godz. 9.00.

Gdzie?

Puszcza Niepołomska, zbiórka [na parkingu przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczniemy od rozgrzewki, a potem przejdziemy do rozbiegania - w grupach wykonamy spokojną pracę tlenową. Będziemy biegać na sześciokilometrowej pętli, po dobrym, miękkim podłożu, w otoczeniu przyrody. Liczba pętli do pokonania będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników treningu.

Podczas treningu będzie można przetestować buty dla biegaczy.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)