



**Magiczny
Kraków**

27 maja wyjazdowy trening biegowy w Puszczy Niepołomickiej

2023-05-27

Już dziś zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Tradycyjnie, w ostatnią sobotę miesiąca odbędzie się tzw. trening wyjazdowy - w Puszczy Niepołomickiej. Zajęcia są organizowane w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”.

W tym tygodniu zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. W ostatnią sobotę miesiąca czeka nas tzw. trening wyjazdowy – tym razem w Puszczy Niepołomickiej. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Kiedy: sobota, 27 maja, godz. 9.00 (uwaga, w tym tygodniu widzimy się godzinę wcześniej niż zwykle!). Całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [tutaj](#).

Gdzie: Puszcza Niepołomska, zbiórka na parking przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

Nasi trenerzy zaplanowali spokojne rozbieganie na pętli o miękkim podłożu. Dodatkowo, podczas biegu wprowadzane będą zmiany tempa, które spróbujemy utrzymać na określonym odcinku. Tempo oraz długość biegu będą dostosowane do możliwości i stopnia zaawansowania uczestników zajęć.

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