



**Magiczny
Kraków**

„Biegaj w Krakowie!” - przed nami zajęcia przy Błoniach

2025-02-08

Już dziś, 8 lutego odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych w ramach „Biegaj w Krakowie!”. Od tej soboty zmienia się godzina treningów - z godz. 10.00 na 9.00. Miejsce zbiórki pozostaje bez zmian - przed Sklepem Biegacza przy stadionie miejskim Cracovii.

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 godziny.

Najbliższy trening na świeżym powietrzu rozpocznie się od długiej rozgrzewki z elementami techniki biegu. W następnej kolejności szkoleniowcy zaplanowali ćwiczenia sprawnościowe. Głównym zadaniem podczas sobotnich zajęć będzie natomiast „zabawa biegowa”, czyli bieganie na niskiej intensywności, zmiennie z bieganiem na nieco wyższej intensywności. Liczba powtórzeń oraz tempo biegu będą dostosowane do stopnia zaawansowania biegowego uczestników. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.