



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie!

2022-04-30

Po emocjach związanych z weekendem maratońskim, kontynuujemy bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Już dziś, 30 kwietnia zapraszamy na zajęcia dla dorosłych: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”, a także „Rolnij z nami!” dla dużych i małych.

30 kwietnia:

Chodźże z nami! - godz. 9.00 - treningi nordic walking - grupa zaawansowana, godz. 10.45 - grupa początkująca, zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia w Parku Lotników Polskich

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking - Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym - Grzegorz Sudoł). Nie posiadasz swojego sprzętu? Podczas spotkań można otrzymać profesjonalne kije! Przyjść może każdy dorosły, nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, ale także osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Grupa początkująca - nastawienie na opanowanie techniki, ćwiczenie tempa marszu.

Grupa zaawansowana - praca nad wytrzymałością tlenową z elementami interwału i siły. Nadal pracujemy nad ekonomiką i szybkością chodzenia z kijami.

Biegaj w Krakowie! - godz. 10.00 - Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Spokojne bieganie - dla uczestników 19. Cracovia Maraton, Biegu Nocnego na 10 km i 15. Mini Cracovia Maraton im. Piotra Gładkiego trening regeneracyjny po starcie, z elementami rozciągania i lekkimi przyspieszeniami. Dla uczestników rywalizacji na krótszych dystansach zajęcia bardziej intensywne. Nastawimy się też na ekonomikę biegania, będzie dużo rytmów, pracy nad techniką.



Magiczny
Kraków

Rolkuj z nami! - godz. 10.00, zbiórka uczestników na parkingu medialnym przy Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana (wejście od Al. 3 Maja przez bramę przy ochronie)

Zapraszamy na pierwszy w tym roku trening w ramach „Rolkuj z nami!”.

Treningi są **bezpłatne**, ale obowiązują **zapisy**! Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez [formularz](#). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Organizator ustanowił limit uczestników – 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. W zajęciach mogą wziąć udział uczestnicy **od 6 roku życia**. Dzieci w wieku 6-12 lat mogą uczestniczyć w treningu wyłącznie wraz z opiekunem. Osoby niepełnoletnie biorą udział w zajęciach na podstawie zgody wyrażonej przez rodzica/opiekuna prawnego dokonanej podczas zgłoszenia na trening.

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest obowiązek posiadania i używania sprawnego technicznie sprzętu – rolek oraz kasku, ochraniaczy na kolana, łokcie i nadgarstki.

Celem zajęć jest doskonalenie techniki jazdy na rolkach. Na pierwszym spotkaniu przeprowadzimy zajęcia wprowadzające, aby zapoznać się z uczestnikami. Profesjonalna kadra zadba o dobór trudności i intensywności treningu. Dla zwiększenia efektywności zajęć, grupa zostanie podzielona w oparciu o stopień zaawansowania.

Więcej informacji oraz regulaminy dostępne są [tutaj](#).