



Magiczny
Kraków

Trenuj w Krakowie! Zajęcia biegowe i nordic walking

2022-06-11

W sobotę, 11 czerwca odbędą się kolejne 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”. Zapraszamy dorosłych na zajęcia: „Biegaj w Krakowie!” oraz „Chodźże z nami!” (treningi nordic walking).

[Biegaj w Krakowie!](#) sobota, 11 czerwca, godz. 10.00, Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

W najbliższą sobotę, 11 czerwca zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Co będziemy robić?

Krótkie rozbieganie + DZB (Duża Zabawa Biegowa). Rozgrzewka ukierunkowana na technikę biegania plus praca nad tempem biegu – na różnych odcinkach, a następnie praca nad tempem na odcinku około 1 km. Potem rozbieganie i lekkie rozciąganie. Dla planujących udział w zawodach: odcinki dobierzemy do dystansów na jakich będziecie startować w kolejnym tygodniu. Praca nad tempem to są elementy szybkości, ale i różne luźniejsze zabawy biegowe. Zapraszamy także osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z bieganiem.

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

[Chodźże z nami! Treningi nordic walking](#) sobota, 11 czerwca, godz. 9.00 - grupa zaawansowana, 10.45 - grupa początkująca, zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia w parku Lotników Polskich

Nie szukaj wymówek – chodźże z nami! 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.



**Magiczny
Kraków**

Co będziemy robić?

Grupa zaawansowana: poza marszem nordic walking, poznacie zestaw ćwiczeń na wzmocnienie nóg.

Grupa początkująca: ćwiczenia korygujące technikę prawidłowego marszu.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)