



**Magiczny  
Kraków**

## **Trenuj w Krakowie! Zajęcia biegowe i nordic walking**

2022-07-23

Już dziś 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, 23 lipca, godz. 10.00, Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)**

W najbliższą sobotę, 23 lipca 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?**

Organizatorzy przygotowali propozycję treningu siłowego, połączonego z odcinkami bieranymi szybko. Będzie można trenować utrzymanie tempa na zmęczonych nogach. Wszystko to poprzedzone rozgrzewką i ćwiczeniami koordynacyjnymi. Zajęcia zakończą się truchtem i rozciąganiem.

### **Chodźże z nami! Treningi nordic walking, sobota, 23 lipca, godz. 9.00 - grupa zaawansowana, godz. 10.45 - grupa początkująca, wyjątkowo zbiórka przy fontannie w parku Lotników Polskich (od strony al. Jana Pawła II), na terenie którego zaplanowane są zajęcia**

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). 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.

Należy zabrać własne kije, ponieważ wszystkie komplety przygotowane dla uczestników zajęć zostały już rozdysponowane.

#### **Co będziemy robić?**

Wstęp do treningu w postaci rozgrzewki i zestawu ćwiczeń na każdą płaszczyznę. Grupa zaawansowana: aktywne odcinki tempowe. Grupa początkująca: ćwiczenia techniczne, doskonalenie odepchnięcia i ćwiczenia na koordynację.