



**Magiczny  
Kraków**

## **W ostatnią sobotę sierpnia trening wyjazdowy i ogólnorozwojowy dla dzieci i młodzieży**

2022-08-26

**27 sierpnia zapraszamy na trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej oraz zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Dzieciaki na start!” w wyjątkowo w innej lokalizacji - na boiskach przy Centrum Zarządzania Tunelami.**

### **Trening wyjazdowy**

sobota, 27 sierpnia, godz. 9.00, Puszcza Niepołomska, zbiórka na parkingu przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady)

Na najbliższym treningu planowana jest praca tlenowa z „wstawkami” w trakcie ciągłego biegu. Zajęcia zakończą się luźnymi rytmami (lekko z górki). Trening poprzedzon będzie 15-minutową rozgrzewką. Zakończy się rozciąganiem. Dystans do pokonania to od 2-4 pętli, czyli od 13 do 26 km.

### **Zajęcia ogólnorozwojowe**

sobota, 27 sierpnia, godz. 11.00, zbiórka przy Centrum Zarządzania Tunelami, nad tunelem przy ul. Zbrojarzy 78

Zajęcia dla osób od 6 do 18 roku życia. Treningi są bezpłatne, ale obowiązują zapisy. Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej [zapisy.zis.krakow.pl](https://zapisy.zis.krakow.pl). Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Po wspólnej rozgrzewce, trenerzy przygotowują stanowiska na których uczestnicy zajęć będą mogli kształtować swoje zdolności motoryczne. Poza tradycyjnym treningiem, dla uczestników zostaną przygotowane dodatkowe atrakcje sportowe.