Trenuj w Krakowie! Ostatnie spotkania już w ten weekend!

2022-12-18

Zapraszamy na ostatnie w tym roku zajęcia w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W niedzielę, 18 grudnia odbędą się halowe zajęcia ogólnorozwojowe dla najmłodszych, pod hasłem „Dzieciaki na start!” i wyjazdowy trening biegowy dla pełnoletnich w Puszczy Niepołomickiej.

Biegaj w Krakowie!

Dziś, 18 grudnia zapraszamy na ostatnie w tym roku zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!” – trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: niedziela, **18 grudnia**, godz. 10.00

Gdzie: Zbiórka: parking „Wola Batorska” , a następnie Czarny Staw w Puszczy Niepołomickiej

Na ostatnich w tym roku zajęciach biegowych spotkamy się wyjątkowo w niedzielę – w Puszczy Niepołomickiej, gdzie odbędzie się tradycyjny „Opłatek biegowy nad Czarnym Stawem” dla wszystkich biegaczy z Krakowa i okolic.

Po krótkiej rozgrzewce, pobiegniemy nad Czarny Staw – nasze miejsce docelowe niedzielnego treningu. Zrobimy tam krótką przerwę na podzielenie się opłatkiem. Porozmawiamy o biegowym 2022 roku, wypijemy ciepłą herbatę i złożymy sobie życzenia wspólnie z trenerami i przedstawicielami wszystkich grup biegowych w Krakowie. Oczywiście trening zakończymy powrotem na miejsce zbiórki.

Przebiegniemy jedną z wybranych tras: 12,8 km lub 15,4 km (w obie strony).

Pamiętajcie, aby zabrać suche i ciepłe rzeczy. Mile widziane koszulki związane z Cracovia Maraton, Cracovia Półmaratonem Królewskim czy Biegiem Trzech Kopców.

Dzieciaki na start!

Zapraszamy na zajęcia ogólnorozwojowe młodych miłośników aktywności fizycznej 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 **www.zapisy.zis.krakow.pl**. Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Kiedy: niedziela, **18 grudnia**, godz. 10.00

Gdzie: hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 155 (os. 2 Pułku Lotniczego 21, 31-869 Kraków)

W najbliższą niedzielę odbędzie się już ostatni trening dla dzieci i młodzieży w tym roku. Planujemy dużą dawkę ruchu i zabawy dla najmłodszych. Będzie długa rozgrzewka z ćwiczeniami na poprawę

techniki biegu. W części głównej zadbamy o naszą sprawność, szybkość oraz wzmacnianie, wykonując rozmaite zadania. Na koniec zrobimy rozciąganie.

Niedzielny trening dla dzieci odbędzie się w hali, dlatego prosimy o zabranie czystego obuwia sportowego na zmianę.