



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie!

2023-02-18

Zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Już dziś odbędą się zajęcia dla dorosłych: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”, a także pierwszy w tym roku trening dla najmłodszych pod hasłem „Dzieciaki na start!” - zajęcia lekkoatletyczne.

Dzieciaki na start!

Rodzice! Zmotywujcie swoje pociechy i przyprowadźcie na trening prowadzony przez wykwalifikowanych szkoleniowców. Dzieciaki! Dołączcie do nas! Na zajęcia zapraszamy młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Treningi są bezpłatne, ale obowiązują zapisy!

W tym roku dla najmłodszych przewidziane są treningi z różnych dyscyplin sportu, na różnych krakowskich obiektach: zajęcia lekkoatletyczne, z koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej, kolarskie, pływakie, kajakarskie oraz z badmintona i tenisa. Nie zabraknie również wydarzeń specjalnych z okazji Dnia Dziecka i Mikołajek.

Jako pierwsze w tym roku odbędą się zajęcia lekkoatletyczne, które poprowadzą trenerzy z [Kraków Athletics Team](#).

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na stronie [ZIS](#). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit uczestników – 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

- **Kiedy:** dziś, godz. 10.00 (formularz zgłoszeniowy [TUTAJ](#))
- **Gdzie:** hala lekkoatletyczna [Szkoły Podstawowej nr 91 na os. Handlowym 4](#) (zbiórka przed wejściem głównym do szkoły)
- **Co będziemy robić?**

Podczas pierwszego treningu będziemy pracować nad wytrzymałością ogólną. Trenerzy skupią się na grach i zabawach oraz ćwiczeniach wpływających na rozwój cech wytrzymałościowych. Na zajęciach nie zabraknie więc biegania, przebieżek, ćwiczeń na płotkach lekkoatletycznych, ćwiczeń na drabince koordynacyjnej oraz torów przeszkód.

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

Regulamin zajęć lekkoatletycznych



**Magiczny
Kraków**

Następne zajęcia lekkoatletyczne zaplanowane są w kolejnych miesiącach:

- sobota, 18 marca – hala lekkoatletyczna [Szkoły Podstawowej nr 91 na os. Handlowym 4](#)
- sobota, 15 kwietnia – hala lekkoatletyczna [Szkoły Podstawowej nr 91 na os. Handlowym 4/stadion MOS Kraków Wschód na os. Szkolnym 39](#) (w zależności od warunków atmosferycznych)
- sobota, 20 maja – [stadion MOS Kraków Wschód na os. Szkolnym 39](#)
- sobota, 17 czerwca – [stadion MOS Kraków Wschód na os. Szkolnym 39](#)
- sobota, 16 września – [stadion MOS Kraków Wschód na os. Szkolnym 39](#)

Biegaj w Krakowie!

Już dziś zapraszamy na kolejny trening z cyklu „**Biegaj w Krakowie!**”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudolem na czele.

- **Kiedy:** dziś, godz. 10.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))
- **Gdzie:** Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)
- **Co będziemy robić?**

Najbliższy trening będzie ukierunkowany na doskonalenie siły biegowej.

Zrobimy wspólną rozgrzewkę – spokojny trucht, rozciąganie dynamiczne oraz ćwiczenia w truchcie z elementami techniki biegu. W części głównej treningu nauczymy się jak poprawnie wykonywać skipy. Będziemy ćwiczyć na podbiegach oraz uczyć się zbiegów.

Regulamin zajęć

Kadra trenerska

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

Nie szukaj wymówek – Chodźże z nami! Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg).

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

Na najbliższy trening zapraszamy już dziś. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

- **Kiedy:** dziś, godz. 9.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))
- **Gdzie:** **Park Lotników Polskich**, [zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków](#) od strony ul. Lema



**Magiczny
Kraków**

- **Co będziemy robić?**

Na najbliższym treningu dla obu grup zaawansowania skupimy się na ćwiczeniach mających na celu poprawę techniki marszu nordic walking.

Grupy będą wykonywać ćwiczenia mocno angażujące obręcz barkową, aby zwiększyć zakres jej pracy, wzmocnić wybiecie z kijka, co przełoży się na długość kroku, tempo marszu oraz na aspekt zdrowotny w postaci wzmocnienia mięśni stabilizujących kręgosłup oraz kończyny dolne. Będą również ćwiczenia poprawiające koordynację i koncentrację. Dużą uwagę skupimy na wyeliminowaniu często popełnianego błędu pracy „z łokcia”, aby nie powodować przeciążenia tego stawu.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)