



Magiczny
Kraków

Trenuj w Krakowie! Już dziś kolejne zajęcia

2023-03-18

Już dziś zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Czekają na nas zajęcia dla dorosłych: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”, a także trening dla najmłodszych pod hasłem „Dzieciaki na start!” - tym razem drugie w tym roku zajęcia lekkoatletyczne. Gościem specjalnym treningu biegowego będzie Jerzy Skarżyński - maratończyk, trener, były reprezentant Polski, ambasador marki ASICS.

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, pływackie, kajakarskie oraz z badmintona i tenisa.

Już dziś odbędą się zajęcia lekkoatletyczne, które poprowadzą trenerzy z [Kraków Athletics Team](#).

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](#). Obowiązuje limit uczestników – 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

Kiedy: dziś, godz. 10.00

Gdzie: hala lekkoatletyczna Szkoły Podstawowej nr 91 na os. Handlowym 4 (zbiórka przed wejściem głównym do szkoły)

Co będziemy robić?

Podczas drugiego treningu lekkoatletycznego będziemy pracować nad szybkością oraz skocznością.

Trenerzy zaplanowali krótkie, szybkie odcinki, starty z bloków lekkoatletycznych, nie zabraknie również wyścigów na 20, 30, 50 oraz 60 m.

Młodzi miłośnicy aktywności fizycznej spróbują swoich sił również w skoku w dal i będą pracować nad poszczególnymi elementami tej konkurencji lekkoatletycznej.

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



Magiczny
Kraków

Regulamin zajęć lekkoatletycznych

Biegaj w Krakowie!

Również dzisiaj 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 Sudołem na czele.

Kiedy: dziś, godz. 10.00

Gdzie: Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Na sobotnie zajęcia trenerzy zaplanowali spokojne, tlenowe bieganie oraz dużo elementów sprawności. Bieg ciągły przewidziany jest z podziałem na trzy grupy zaawansowania.

Zapraszamy również osoby, które w niedzielę mają w planach udział w [19. Krakowskim Półmaratonie Marzanny](#) – zrobią spokojny rozruch przed biegiem. Ci, którzy nie startują w niedzielę pobiegają dłuższy kilometr.

Gościem specjalnym treningu będzie Jerzy Skarżyński – maratończyk, trener, były reprezentant Polski, organizator imprez, autor wielu książek popularyzujących bieganie, laureat nagrody Fair Play PKOL, ambasador marki ASICS.

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.

Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: dziś, godz. 9.00

Gdzie: u stóp Kopca Krakusa, w okolicy tradycyjnego miejsca startu Biegu Trzech Kopców. Dokładna lokalizacja punktu zbiórki [TUTAJ](#).



**Magiczny
Kraków**

Co będziemy robić?

Na najbliższym treningu obie grupy – początkująca i zaawansowana – zajmą się nauką bezpiecznego wchodzenia pod górę i schodzenia z górki. Będzie to przeplatane marszem nordic walking oraz grami i zabawami poprawiającymi koordynację oraz refleks.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

[**Regulamin zajęć**](#)

[**Kadra trenerska**](#)