



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! - zajęcia dla dorosłych

2023-06-10

W tę sobotę dorosłych zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. 10 czerwca czekają nas zajęcia: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”. W tym tygodniu spotkania obu grup zaplanowane są przy Błoniach Krakowskich - zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia (nordic walking - godz. 9.00, biegacze - godz. 10.00).

Biegaj w Krakowie!

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.

Kiedy: sobota, 10 czerwca, godz. 10.00

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

Trening rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki. Wprowadzimy dużo ćwiczeń sprawnościowych oraz rytmów technicznych, aby przygotować organizm do dynamicznego, wytrzymałościowego wysiłku.

W części głównej wykonamy dłuższe odcinki - od 500 m do 2 km. Liczba powtórzeń oraz długość odcinków będzie dostosowana stopnia zaawansowania uczestników.

Regulamin zajęć

Kadra trenerska

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

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 w sobotę, 10 czerwca. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach - początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: sobota, 10 czerwca, godz. 9.00

Gdzie: tym razem spotykamy się w tradycyjnym miejscu zbiórki biegaczy - [przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia.



**Magiczny
Kraków**

Trening rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki, aby przygotować całe ciało do intensywnej pracy.

Grupa początkująca będzie się uczyć jak bezpiecznie i prawidłowo chodzić z kijami, następnie wykona ćwiczenia, które pomogą doskonalić technikę marszu. Potem pomaszerujemy przez Błonia, a zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Grupa zaawansowana w trakcie marszu będzie wykonywać ćwiczenia siłowe w parach, wzmacniające całe ciało (uczestnicy dowiedzą się jak zrobić trening siłowy wyłącznie z kijami do nordic walking). Zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[**Regulamin zajęć**](#)

[**Kadra trenerska**](#)