



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 22 lipca zajęcia biegowe przy Błoniach i nordic walking na Zakrzówku

2023-07-21

Już jutro, 22 lipca, dorosłych zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Również jutro odbędą się zajęcia: „Biegaj w Krakowie!” przy krakowskich błoniach (zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia) i nordic walking „Chodźże z nami!” na Zakrzówku (zbiórka o godz. 9.00 na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej).

Biegaj w Krakowie!

Jutro, 22 lipca 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, 22 lipca, godz. 10.00

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

Co będziemy robić?

Na najbliższe zajęcia nasi szkoleniowcy zaplanowali wykonanie akcentu siły biegowej. Trening rozpoczniemy od truchtu w grupach, następnie zrobimy rozgrzewkę bieżną z elementami techniki biegu. Część główna zajęć zostanie przeprowadzona na podbiegach. Liczba serii, powtórzeń oraz długość odcinka będą dostosowane do możliwości uczestników. Trening zakończy się lekkimi zbiegami oraz truchtem do miejsca zbiórki.

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 w sobotę, 22 lipca. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: sobota, 22 lipca, godz. 9.00



**Magiczny
Kraków**

Gdzie: Zakrzówek, [zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)

Co będziemy robić?

Grupa początkująca pozna zasady prawidłowego przygotowania sprzętu do ćwiczeń – jak założyć kije i dopasować rękawiczki, podstawy bezpieczeństwa. Potem będzie rozgrzewka z ćwiczeniami przygotowującymi do chodzenia, zarówno z kijami, jak i bez. W części głównej zajęć w planie: nauka podstawowych elementów chodzenia z prawidłowym wbiciem i pracą kijami oraz ćwiczenia koordynacyjne z elementami chodu ciągłego.

Grupa zaawansowana zajmie się budowaniem wytrzymałości mięśniowej. Plan treningu: rozgrzewka, część główna – interwały po 150 m, praca tlenowa – spokojne chodzenie i na koniec, jako element schłodzenia, ćwiczenia rozciągające poprawiające gibkość.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Na Zakrzówku odbędą się również kolejne zajęcia nordic walking zaplanowane w okresie wakacyjnym - w soboty 5 i 19 sierpnia. Uczestnicy poznają nowe miejsce rekreacji, jakim jest Park Zakrzówek, w tym specjalne ścieżki treningowe.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)