



**Magiczny
Kraków**

Trening nordic walking „Chodźże z nami!” w Parku Lotników Polskich

2023-10-28

Już dziś, 28 października dorosłych miłośników chodzenia z kijami zapraszamy na kolejny bezpłatny trening nordic walking „Chodźże z nami!”. Zajęcia organizowane w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”, odbędą się w Parku Lotników Polskich przy TAURON Arenie Kraków - zbiórka o godz. 9.00 przed głównym wejściem od strony ul. Lema.

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, 28 października. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach - początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: sobota, 28 października, godz. 9.00

Gdzie: Park Lotników Polskich, zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema

Grupa początkująca najpierw pozna zasady prawidłowego przygotowania sprzętu do ćwiczeń i podstawy bezpieczeństwa, dowie się jak założyć kije i dopasować rękawiczki. Potem będzie rozgrzewka z ćwiczeniami przygotowującymi do chodzenia - zarówno z kijami, jak i bez. Następnie w planie zajęć: 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 - ćwiczenia o charakterze interwałowym, praca tlenowa - spokojne chodzenie, a na koniec, jako element schłodzenia, ćwiczenia rozciągające poprawiające gibkość.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

W Parku Lotników Polskich przy TAURON Arenie Kraków odbędą się też pozostałe z [zaplanowanych na ten rok treningów nordic walking](#) z cyklu „Chodźże z nami!”.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)