



**Magiczny
Kraków**

Sportowa sobota w Krakowie

2024-07-12

W najbliższą sobotę, 13 lipca w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie, a wszystkich pełnoletnich wielbicieli nordic walking na kolejne zajęcia z cyklu „Chodźże z nami!”.

Biegaj w Krakowie!

Wspólnie z marką ASICS oraz ze Sklepem Biegacza, partnerami prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zajęć, zapraszamy na kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania.

Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Zbiórka o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki – przemieścimy się do punktu, w którym odbędzie się główna część treningu. Tam wykonamy kilka serii podbiegów – liczba uzależniona od stopnia zaawansowania uczestników zajęć. Następne odcinki pokonamy po płaskim terenie. Przekonamy się, jak pracują nogi po takim wysiłku. Na koniec wrócimy truchtem na miejsce zbiórki. Spotkanie zakończymy rozciąganiem.

Wszystkim, którzy wezmą udział w treningu, firma ASICS oraz Sklep Biegacza zapewnią dodatkowe atrakcje – testy trzech flagowych modeli butów marki ASICS – GEL-Kayano 31 (nowość), GEL-Nimbus 26 oraz Novablast 4.

Regulamin zajęć dostępny jest [pod tym adresem](#).

Poznaj [kadrę trenerską](#).

Dla wszystkich miłośników nordic walking przygotowano kolejne zajęcia z cyklu „Chodźże z nami!”.

Trening odbędzie się na Błoniach. Zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1. Na zajęcia nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Odbývają się z podziałem na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną.

Grupa zaawansowana: trening rozpocznie się od rozgrzewki i marszu nordic walking. W dalszej części zajęć uczestnicy wykonają wpływające na wytrzymałość podejścia pod górę i zejścia w dół oraz elementy tabaty. Zajęcia zakończą się ćwiczeniami rozciągającymi i uspokajającymi.

Grupa początkująca: trening rozpocznie się od rozgrzewki, następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia, które wspomogą naukę prawidłowej techniki marszu. Zajęcia zakończą się rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.



**Magiczny
Kraków**

Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Regulamin zajęć dostępny jest [pod tym adresem](#).

Poznaj [kadrę trenerską](#).