Magiczny Kraków

Aktywna sobota w Krakowie: nordic walking i zajęcia biegowe

2025-04-12

Po emocjach związanych z 2. Czaniecki Cracovia Walkathonem, Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejny aktywny weekend w stolicy Małopolski. Już dziś, 12 kwietnia, odbędą się zarówno bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!” w parku Bednarskiego, jak i wspólny trening biegowy w ramach „Biegaj w Krakowie!”.

Trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”

Miłośników chodzenia z kijami Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza dziś, 12 kwietnia na kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich pełnoletnich chętnych, bez względu na stopień zaawansowania. Początek o godz. 9.00 w parku Bednarskiego, zbiórka przy figurce Smoka Turysty (wejście od strony ul Parkowej).

Najbliższe zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki z kijami, a następnie, już podzielni na grupy, uczestnicy będą doskonalić technikę marszu. W części głównej zajęć grupa zaawansowana wykonana dynamiczny marsz po parku z podejściami pod górę, a grupa początkująca spokojny marsz, przedzielony ćwiczeniami wzmacniającymi. Trening zakończymy rozciąganiem.

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

Kadra trenerska

Regulamin zajęć

Biegaj w Krakowie! 12 kwietnia wspólny trening

Dziś, 12 kwietnia odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla wszystkich dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Trening trwa około 1,5 godz.

Trening rozpocznie się od wspólnego truchtu, następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia dogrzewające. W części głównej najbliższych zajęć skupią się na sprawności i sile biegowej. Intensywność treningu będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników.

Regulamin zajęć

Kadra trenerska