



**Magiczny
Kraków**

MOC 15+ w parku Jerzmanowskich - bezpłatny trening dla młodzieży

2025-05-24

Dziś, 24 maja, młodzież będzie miała okazję wziąć udział w bezpłatnym treningu w ramach projektu MOC 15+, realizowanego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Zajęcia odbędą się na świeżym powietrzu - na siłowni zewnętrznej w parku Jerzmanowskich, przy obiektach Klubu Sportowego Kolejarz Prokocim. Początek o godz. 9.00.

Projekt MOC 15+ to inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15-18 lat, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy, w tym od kwietnia do września m.in. ćwiczenia na siłowniach plenerowych w krakowskich parkach. Pod okiem specjalistów uczestnicy będą uczyć się prawidłowej techniki i kontroli nad ciałem, by jak najlepiej wykorzystać możliwości aktywności na świeżym powietrzu.

Najbliższy trening rozpocznie się od rozgrzewki i ćwiczeń mobilizacyjnych. Następnie w planie są ćwiczenia wzmacniająco-wytrzymałościowe w obwodzie stacyjnym na świeżym powietrzu. Obciążenie zostanie dostosowane odpowiednio dla wszystkich uczestników.

Liczba miejsc jest ograniczona - obowiązuje limit 30 uczestników oraz wcześniejsze zapisy poprzez [**formularz zgłoszeniowy online**](#). Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Więcej szczegółów na stronie [**Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie**](#).