



## Trening biegowy, rolkarski i zajęcia dla najmłodszych!

2021-08-19

**W najbliższy weekend Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. W sobotę, 21 sierpnia odbędzie się spotkanie z cyklu Chodźże z nami! Trening nordic walking oraz zajęcia rolkarskie, a w niedzielę, 22 sierpnia trening biegowy dla dorosłych.**

### [Chodźże z nami! Trening nordic walking](#)

Kiedy: 21 sierpnia (sobota) godz. 9.00

Gdzie: TAURON Arena Kraków (przed wejściem głównym)

Kolejne zajęcia w ramach projektu odbędą się 21 sierpnia (sobota) o godz. 9:00. Spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy!

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl) (zapisy można znaleźć [TUTAJ](#))  
Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Organizator określa limit uczestników – 100 osób  
Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu uczestników.

UWAGA! O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

Spotkania odbywają się w co drugą sobotę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadre trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).

### [Rolkuj z nami!](#)

Kiedy: 21 sierpnia (sobota) godz. 10.00

Gdzie: Stadion Miejski im. Henryka Reymana (parking medialny)

Przygotowaliśmy również coś dla miłośników jazdy na rolkach, którzy chcą podszkolić swoje umiejętności lub przygotować się do przyszłorocznego wydarzenia towarzyszącego 19. Cracovia Maraton – Cracovia Maraton na Rolkach.

Zapraszamy na całkowicie bezpłatne zajęcia, które poprowadzą dla Was profesjonalni trenerzy z Akademii Rolkarza. Kolejne zajęcia odbędą się 21 sierpnia (sobota) o godz. 10:00. Spotykamy się na parkingu medialnym przy stadionie miejskim im. Henryka Reymana (wejście przez bramę przy ochronie).

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej: [www.zapisy.zis.krakow.pl](http://www.zapisy.zis.krakow.pl) (zapisy można znaleźć [TUTAJ](#)).  
Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#).



**Magiczny  
Kraków**

UWAGA! O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z Akademii Rolkarza.

Spotkania odbywają się w poszczególne soboty, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).

### [Biegaj w Krakowie!](#)

Kiedy: 22 sierpnia (niedziela) godz. 9.00

Gdzie: TAURON Arena Kraków (przed wejściem głównym)

Co będziemy robić w sierpniu?

- popracujemy nad tempem, ale również nad podtrzymywaniem siły biegowej,
- jak zawsze skoncentrujemy się na elementach sprawności biegowej,
- zwrócimy uwagę na technikę biegania (kto z Was ma już dość haseł trenerów: „niżej ręce”, „podnieś głowę”, „wyżej kolano”, „nie pochylaj się?”),
- przypomnimy o prawidłowym odżywianiu, nawadnianiu się, porozmawiamy o odpowiednio dobranej odzieży,
- spędzimy kolejny świetny miesiąc razem!

W niedzielę, 22 sierpnia spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków. Zbiórka punktualnie o godzinie 9:00. Na zajęcia zapraszamy wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

UWAGA! O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

Spotkania odbywają się w każdą niedzielę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#).