



Biegi, nordic walking, a może rolki? Trenuj w Krakowie!

2021-09-04

W weekend ZIS zaprasza na kolejne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego część miejskiej kampanii „Kraków w formie”. W sobotę, 4 września, odbędą się zajęcia w ramach cykli „Chodźże z nami! Treningi nordic walking” i „Rolkuj z nami!”, a w niedzielę, 5 września, zachęcamy do wzięcia udziału w treningu biegowym dla dorosłych i zajęciach ogólnorozwojowych dla dzieci i młodzieży. Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

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

Kolejne zajęcia w ramach cyklu przeznaczonego dla wszystkich miłośników chodzenia z kijkami, ale także osób, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem, odbędą się w sobotę, **4 września, o godz. 9.00**. Spotykamy się przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy [tutaj](#).

Obowiązuje **limit uczestników - 100 osób**. Treningi przeznaczone są **dla osób pełnoletnich**, bez względu na poziom zaawansowania. Zajęcia odbywają się w co drugą sobotę, a dokładny harmonogram zajęć, lokalizację, kadrę trenerską można znaleźć w zakładce [„Trenuj w Krakowie!”](#). O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters i mistrz świata w nordic walking Jakub Deląg.

[Rolkuj z nami!](#)

W naszej ofercie treningowej znalazło się 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 zajęcia, które prowadzą profesjonalni trenerzy z Akademii Rolkarza. Najbliższe odbędą się w sobotę, **4 września, o godz. 10.00**. Spotykamy się na parkingu medialnym przy Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana (wejście przez bramę przy ochronie).

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy [tutaj](#)!

Obowiązuje **limit uczestników - 30 osób**. Treningi mają na celu doskonalenie techniki jazdy na rolkach. Mogą w nich brać udział **uczestnicy od 6. roku życia** (osoby niepełnoletnie na podstawie zgody rodzica/opiekuna prawnego).

Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest obowiązek posiadania i używania przez uczestników sprawnego technicznie sprzętu, tj. rolek oraz sprzętu ochronnego, tj. kasku, ochraniaczy na kolana, łokcie i nadgarstki.

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

[Biegaj w Krakowie!](#)



**Magiczny
Kraków**

Na najbliższym treningu dla pełnoletnich biegaczy spotykamy się w niedzielę, 5 września, przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków. Zbiórka punktualnie o godz. 9.00. Na zajęcia zapraszamy wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

Dla planujących starty w 14. Biegu Trzech Kopców i 7. Cracovia Półmaratonie Królewskim nasi trenerzy będą prowadzić zajęcia pod kątem przygotowań do tych dwóch imprez. Będziemy pracować nad siłą biegową w terenie, nad wytrzymałością specjalną i ekonomiką biegu. To najważniejszy czas na „ładowanie akumulatorów” przed udziałem w październikowych biegach.

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

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.

[Dzieciaki na start!](#)

Kolejny trening ogólnorozwojowy dla dzieci i młodzieży odbędzie się w niedzielę, **5 września, o godz. 9.00**. Spotykamy się **przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków**.

Zajęcia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy [tutaj](#).

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

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają trenerzy z AZS AWF Kraków Masters.