Magiczny Kraków

Trenuj w Krakowie! W sobotę zajęcia biegowe i nordic walking

2022-08-13

Dziś odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. W tym tygodniu zapraszamy dorosłych na zajęcia: „Biegaj w Krakowie!" oraz „Chodźże z nami!” (treningi nordic walking).

Biegaj w Krakowie!

Godz. 10.00, Błonia (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zajęcia zaczną się od 3,5 km rozgrzewki w formie truchtu. Następnie ćwiczenia kształtujące w truchcie, ćwiczenia doskonalące technikę biegu. Będzie trochę ćwiczeń wzmacniających i koordynacyjnych. Część główna zajęć przewidziana na ten tydzień to ćwiczenia szybkościowe. Będą odcinki biegane z submaksymalną prędkością po płaskim, następnie z maksymalną lekko z górki, aby przełamywać barierę prędkości. Wszystko zostanie zakończone truchtem oraz ćwiczeniami rozciągającymi.

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

Godz. 9.00 – grupa zaawansowana, godz. 10.45 – grupa początkująca, zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia w parku Lotników Polskich

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym – Grzegorz Sudoł). Przyjść może każdy dorosły, nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, ale także osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Należy zabrać własne kije, ponieważ wszystkie komplety przygotowane dla uczestników zajęć zostały już rozdysponowane.

Grupa zaawansowana: po rozgrzewce i ćwiczeniach technicznych część główna zajęć przewidziana na ten tydzień – kształtowanie wytrzymałości. Uczestnicy będą pokonywać odcinki od 400 m do 1 km w szybkim tempie. Wszystko to zakończone zostanie spokojnym marszem oraz ćwiczeniami rozciągającymi.

Grupa początkująca: po części rozgrzewkowej przejdzie do ćwiczeń technicznych w marszu. Będą ćwiczenia koordynacyjne, ćwiczenia doskonalące poprawne odepchnięcie, pracę rąk. W drugiej części uczestnicy będą kształtować wytrzymałość w formie tlenowej – poprzez spokojne

przejścia na różnych odcinkach. Wszystko zakończymy ćwiczeniami rozciągającymi.