



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! W sobotę zajęcia biegowe i nordic walking

2022-08-20

Już dziś, 20 sierpnia, odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie 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). Pierwotnie zaplanowane na niedzielę, 21 sierpnia, zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Dzieciaki na start!” zostały natomiast przeniesione na następną sobotę, 27 sierpnia.

Biegaj w Krakowie!

sobota, 20 sierpnia, godz. 10.00, Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

W najbliższą sobotę, 20 sierpnia zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

W najbliższą sobotę mamy dla Was trening z rodzaju „HARDCORE”! Będziemy pracować nad wytrzymałością tempową. Odcinki dobierzemy w dniu treningu, uwzględniając temperaturę i oczywiście poziom zaawansowania. A na koniec szybkie rytmy plus rozbieganie i rozciąganie. Wszystko to oczywiście poprzedzone rozgrzewką i odpowiednimi ćwiczeniami.

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

sobota, 20 sierpnia, 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 początkująca: nastawienie na opanowanie techniki, ćwiczenie tempa marszu, zmiany tempa. Grupa zaawansowana - praca nad wytrzymałością tlenową z elementami interwału i siły. Nadal pracujemy nad ekonomiką i szybkością chodzenia z kijami.



**Magiczny
Kraków**

Dzieciaki na start!

Pierwotnie zaplanowane na niedzielę, 21 sierpnia, zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Dzieciaki na start!” zostały przeniesione na następną sobotę, 27 sierpnia. Zapisy i szczegóły w przyszłym tygodniu.