



W ostatnią sobotę sierpnia trening wyjazdowy i ogólnorozwojowy dla dzieci i młodzieży

2022-08-26

27 sierpnia zapraszamy na trening wyjazdowy w Puszczy Niepołomickiej oraz zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Dzieciaki na start!” w wyjątkowo w innej lokalizacji - na boiskach przy Centrum Zarządzania Tunelami.

Trening wyjazdowy

sobota, 27 sierpnia, godz. 9.00, Puszcza Niepołomska, zbiórka na parkingu przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady)

Na najbliższym treningu planowana jest praca tlenowa z „wstawkami” w trakcie ciągłego biegu. Zajęcia zakończą się luźnymi rytмами (lekko z górki). Trening poprzedzon będzie 15-minutową rozgrzewką. Zakończy się rozciąganiem. Dystans do pokonania to od 2-4 pętli, czyli od 13 do 26 km.

Zajęcia ogólnorozwojowe

sobota, 27 sierpnia, godz. 11.00, zbiórka przy Centrum Zarządzania Tunelami, nad tunelem przy ul. Zbrojarzy 78

Zajęcia dla osób od 6 do 18 roku życia. Treningi są bezpłatne, ale obowiązują zapisy. Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z regulaminem.

Po wspólnej rozgrzewce, trenerzy przygotowują stanowiska na których uczestnicy zajęć będą mogli kształtować swoje zdolności motoryczne. Poza tradycyjnym treningiem, dla uczestników zostaną przygotowane dodatkowe atrakcje sportowe.