



Trenuj w Krakowie! Zajęcia biegowe, kajakarskie i nordic walking

2022-09-09

Już jutro, 10 września, 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). Z kolei w środę, 14 września zapraszamy na zajęcia kajakarskie dla dzieci i młodzieży.

Wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza, w najbliższą sobotę, 10 września, zapraszamy na kolejne zajęcia z cyklu „[Biegaj w Krakowie!](#)”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, 10 września, godz. 10.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [tutaj](#))

Gdzie: Błonia (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Cześć z Was biegła w Poland Business Run, więc w niedzielę solidnie przetarliście swoje szlaki. Mamy dla Was propozycję pracy tlenowej na rozgrzewce, a w części zasadniczej siły biegowej i mocnych rytmów. Będziemy trenować na dwóch różnych odcinkach – krótkim bieganym mocno, rytmowo i długim bieganym spokojnie. Wszystko zakończymy rozbieganiem i rozciąganiem.

Zapraszamy na trening!

[Regulamin zajęć](#)

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

Nie szukaj wymówek – chodźże z nami! 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.

Kiedy: sobota, 10 września, godz. 9.00 – grupa zaawansowana, godz. 10.45 – grupa początkująca (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [tutaj](#))

Gdzie: zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia



w parku Lotników Polskich

Co będziemy robić?

W najbliższą sobotę będziemy realizować trening o charakterze tlenowym, oczywiście poprzedzony rozgrzewką. W planie mamy kilka ćwiczeń technicznych jako formę doskonalenia. Grupa początkująca spędzi trochę więcej czasu na tej części zajęć. Będzie więcej chodzenia. Jak zawsze, trening zakończymy rozciąganiem.

Liczymy na Waszą obecność!

[Regulamin zajęć](#)

[Zajęcia kajakarskie](#)

Zapraszamy na zajęcia kajakarskie młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Trening jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy. Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez [formularz](#) zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Ustalony został limit uczestników – 50 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu.

Kiedy: środa, 14 września, w godz. 16.00-18.00

Gdzie: zbiórka na przystani Kolejowego Klubu Wodnego 1929 przy ul. Księcia Józefa 24a w Krakowie, gdzie zaplanowane są zajęcia

Co będziemy robić?

Zajęcia będą obejmowały naukę i doskonalenie umiejętności pływania kajakiem. W planie: wprowadzenie – część teoretyczna z kajakarstwa, zajęcia „na sucho” oraz część praktyczna w wodzie – wodowanie z pomostu i pływanie kajakiem, w tym ciekawe zadania wymyślone przez trenerów.

Podczas zajęć będą też omawiane zasady bezpieczeństwa obowiązujące na wodzie, o których opowiedzą policjanci z Komisariatu Wodnego Policji w Krakowie.

Gościem specjalnym będzie Adrianna Kąkol – zawodniczka Kolejowego Klubu Wodnego 1929, tegoroczna mistrzyni świata i Europy w kajakarstwie klasycznym (K-4 500 m) i bohaterka realizowanego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „[Kobiety w sporcie #krakowianki](#)”!