



## Trenuj w Krakowie! Śniadanie Biegowe i zajęcia nordic walking

2022-09-24

Już dziś 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”. Dorosłych biegaczy zapraszamy na Śniadanie Biegowe przed zbliżającym się 15. Biegiem Trzech Kopców, a następnie spotkanie przy zdrowym posiłku w hotelu ibis Kraków Centrum. Pełnoletni miłośnicy chodzenia z kijami mogą wziąć udział w zajęciach nordic walking „Chodźże z nami!”.

### [Biegaj w Krakowie!](#)

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

**Kiedy:** dziś, godz. 10.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))

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

### Co będziemy robić?

Już dziś serdecznie zapraszamy na wyjątkowe spotkanie biegowe. Trening połączony zostanie ze **Śniadaniem Biegowym. Spotykamy się o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza, skąd przebiegniemy na wał nad Wisłą.** Tam wykonamy rozgrzewkę bieżną. Następnie przejdziemy do ćwiczeń sprawnościowych oraz akcentu siły biegowej. Potem wspólnie potruchtamy i zakończymy część biegową rozciąganiem przed [hotelem ibis Kraków Centrum](#), do którego udamy się po zajęciach na nasze **Śniadanie Biegowe - zaplanowane na godz. 11.15. Tam, oprócz zdrowej żywności, będą czekały na uczestników również cenne informacje o żywieniu przedstartowym i porady od dietetyka sportowego - Kasi Biłous, ekspertki ASICS.** Wspólnie spędzimy czas, porozmawiamy i podsumujemy nasze dotychczasowe przygotowania.

[Regulamin zajęć](#)  
[Kadra trenerska](#)

### [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.



**Magiczny  
Kraków**

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

**Kiedy:** sobota, 24 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?**

Na najbliższych zajęciach obie grupy zadbają o gibkość swojego ciała. Będzie dużo ćwiczeń rozciągających – jako profilaktyka przeciw kontuzjom. Powyższe aspekty połączymy z długim chodzeniem oraz szlifowaniem techniki.

[Regulamin zajęć](#)  
[Kadra trenerska](#)