



Trenuj w Krakowie! Dziś śniadanie biegowe i zajęcia nordic walking

2022-10-08

Dziś, 8 października, 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 czekającymi nas 16 października 8. Cracovia Półmaratonem Królewskim i „Biegiem do Igrzysk” na 5 km, a następnie spotkanie przy zdrowym posiłku w hotelu Ibis Kraków Centrum, a piętnoletnich miłośników chodzenia z kijami na zajęcia nordic walking „Chodźże z nami!”.

[Biegaj w Krakowie!](#)

Wspólnie z marką ASICS i Sklepem Biegacza, dziś, **8 października**, zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: 8 października, 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?

Serdecznie zapraszamy na wyjątkowe spotkanie biegowe. Trening połączony zostanie ze Śniadaniem Biegowym. Spotykamy się o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza. Rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki, a następnie pokonamy 4 km w tempie półmaratonu oraz 2 x 1 km szybszym tempem. Na koniec truchtem udamy się do [hotelu Ibis Kraków Centrum](#), gdzie po zajęciach spotkamy się na naszym Śniadaniu Biegowym – zaplanowanym na godz. 11.15. Tam, oprócz zdrowej żywności, będą czekały 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.

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



**Magiczny
Kraków**

Kiedy: 8 października, 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?

Grupa zaawansowana: poza marszem nordic walking, zestaw ćwiczeń na wzmocnienie nóg oraz ćwiczenia koordynacyjne z wykorzystaniem kijów, wprowadzimy sporo zabawy i rywalizacji.

Grupa początkująca: doskonalenie ćwiczeń korygujących technikę marszu oraz ćwiczenia na poprawę koordynacji ruchowej.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)