



## Trenuj w Krakowie! 1 kwietnia zajęcia biegowe i nordic walking

2023-04-01

**Dorosłych zapraszamy na 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”. Już dziś, 1 kwietnia odbędą się treningi: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”.**

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

W najbliższą sobotę, 1 kwietnia zapraszamy na kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele.

**Kiedy:** sobota, 1 kwietnia, godz. 10.00

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

Na ten tydzień nasi szkoleniowcy zaplanowali trening siły biegowej na podbiegach.

Zajęcia rozpoczną się od spokojnego truchtu do miejsca, w którym zostanie wykonane główne zadanie biegowe. Tam skupimy się na rozgrzaniu układu ruchu oraz na elementach dynamicznych. Głównym zadaniem treningu będą podbiegi. Liczba powtórzeń i długość będzie dostosowana do umiejętności i stopnia zaawansowania uczestników treningu.

W zajęciach weźmie udział Dominika Kłoda z drużyny ASICS Frontrunner, trenerka przygotowania motorycznego, instruktorka tańca.

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

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

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg).

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Na najbliższy trening zapraszamy w sobotę, 1 kwietnia. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

**Kiedy:** sobota, 1 kwietnia, godz. 9.00



**Magiczny  
Kraków**

**Gdzie:** spotykamy się u stóp Kopca Krakusa, czyli w okolicy tradycyjnego miejsca startu Biegu Trzech Kopców. Dokładna lokalizacja punktu zbiórki [TUTAJ](#).

Na najbliższych zajęciach obie grupy skupią się nad urozmaiceniem marszu nordic walking poprzez zastosowanie obwodu stacyjnego – oczywiście z zastosowaniem intensywności dobranej indywidualnie. Obwód stacyjny będzie obejmował ćwiczenia siłowe na kończymy górne i dolne oraz ćwiczenia typu cardio. Nie zabraknie marszu i rozciągania na koniec.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Regulamin zajęć.](#)

[Kadra trenerska.](#)