



Trenuj w Krakowie! 13 maja zajęcia biegowe i nordic walking

2023-05-13

Zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Już dziś, 13 maja czekają nas zajęcia dla dorosłych: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”. W tym tygodniu spotkania obu grup zaplanowane są przy Błoniach Krakowskich - zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia (miłośnicy nordic walking - godz. 9.00, biegacze - godz. 10.00).

Biegaj w Krakowie!

W najbliższą sobotę, 13 maja 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.

Kiedy: sobota, 13 maja, godz. 10.00

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

Tempo biegu dostosowane będzie do grup, na które na podstawie możliwości i stopnia zaawansowania zostaną podzieleni uczestnicy zajęć. Po rozbieganiu będą ćwiczenia sprawnościowe oraz praca nad doskonaleniem techniki biegu. Następnie przejdziemy do rytmicznych przebieżek. Trening zakończymy rozciąganiem statycznym.

[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).

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 już w sobotę, 13 maja. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach - początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: sobota, 13 maja, godz. 9.00

Gdzie: tym razem spotykamy się w tradycyjnym miejscu zbiórki biegaczy - przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia.

Grupa zaawansowana: trening rozpoczniemy rozgrzewką i marszem nordic walking, później zostaną wplecione ćwiczenia interwałowe na poprawę naszej wydolności. Na koniec zajęć będą



**Magiczny
Kraków**

ćwiczenia rozciągające i uspokajające, skupiające się na kończynach dolnych.

Grupa początkująca: trening rozpoczniemy od rozgrzewki, następnie wykonamy ćwiczenia, które pomogą nam nauczyć się prawidłowej techniki marszu. Potem pomaszerujemy przez Błonia, a zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)