



Weź udział w zajęciach biegowych przy Błoniach i nordic walking na Zakrzówku

2023-09-01

W najbliższą sobotę, 2 września, zapraszamy na zajęcia „Biegaj w Krakowie!” przy Błoniach Krakowskich oraz nordic walking „Chodźże z nami!” na Zakrzówku.

Biegaj w Krakowie!

Zajęcia rozpoczniemy od truchtu, następnie wykonamy rozgrzewkę bieżną, aby przygotować się do bardziej dynamicznego biegania. Głównym zadaniem będzie bieg o wyższej intensywności, przeplatany biegiem o niższej intensywności. Czas przerwy będzie dostosowany do możliwości uczestników. Zakończymy truchtem do miejsca zbiórki oraz rozciąganiem.

- Kiedy: 2 września (sobota), godz. 10.00 ([całoroczny harmonogram zajęć](#))
- Gdzie: Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki.

Grupa początkująca: w planie są ćwiczenia, które pomogą nauczyć się prawidłowo wykonywać technikę marszu. Następnie uczestnicy przemaszerują dokoła ścieżek Zakrzówka. Trening zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Grupa zaawansowana: do marszu nordic walking zostaną wplecione ćwiczenia na wzmocnienie ramion i pleców. Na koniec treningu zrobimy ćwiczenia rozciągające i uspokajające, skupiające się na kończynach górnych.

- Kiedy: 2 września (sobota), godz. 9:00 ([całoroczny harmonogram zajęć](#))
- Gdzie: Zakrzówek, [zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)

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 trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Zajęcia odbywają się w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”.