



## **Dzisiaj zajęcia sportowe dla młodzieży i dorosłych**

2024-03-23

**Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza młodzież i dorosłych na dzisiejsze zajęcia sportowe. W programie: zajęcia lekkoatletyczne, nordic walking oraz trening biegowy.**

### **Dzieciaki na start - trening dla młodzieży**

W ubiegłym tygodniu, po zimowej przerwie, ponownie wystartowały treningi dla najmłodszych miłośników aktywności fizycznej, a już dzisiaj, 23 marca do udziału w zajęciach lekkoatletycznych zapraszamy młodzież w wieku 15-18 lat. Na treningu planujemy naukę rozgrzewki lekkoatletycznej oraz ćwiczeń sprawnościowych i technicznych. W części głównej będziemy pracować nad wydolnością uczestników poprzez biegi na określonych odcinkach. Młodzież zapozna się z metodami rozwijania wydolności.

Trening odbędzie się w Parku Lotników Polskich, początek o godz. 10.00, zbiórka przy fontannie od strony al. Jana Pawła II. Obowiązują zapisy i limit zgłoszeń – 30 osób.

[Dowiedz się więcej na temat zajęć](#)

### **Chodźże z nami - trening nordic walking**

Zapraszamy na kolejny trening w ramach cyklu „Trenuj w Krakowie!” – zajęcia nordic walking „Chodźże z nami!”, dostępne dla wszystkich dorosłych miłośników maszerowania z kijami.

- Grupa początkująca rozpocznie od nauki przygotowania sprzętu do ćwiczeń. Uczestnicy dowiedzą się, jak założyć kije i dopasować rękawiczki. Zapoznają się z zasadami bezpieczeństwa, a następnie wezmą udział w rozgrzewce z ćwiczeniami przygotowującymi do chodzenia zarówno z kijami, jak i bez. Każdy będzie mógł poznać podstawowe elementy prawidłowego wybicia i pracy kijami. W części głównej prowadzone będą ćwiczenia koordynacyjne z elementami chodu ciągłego.
- Grupa zaawansowana rozpocznie od rozgrzewki, a następnie zajmie się budowaniem wytrzymałości mięśniowej. Przeprowadzone zostaną ćwiczenia o charakterze interwałowym, a w ramach pracy tlenowej – spokojne chodzenie. Na koniec – jako element schłodzenia – ćwiczenia rozciągające, poprawiające gibkość.

Będziemy trenować w Parku Lotników Polskich. Start o godz. 10.00, zbiórka przed wejściem głównym do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema. Na zajęcia „Chodźże z nami!” nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Dowiedz się więcej na temat zajęć](#)

### **Biegaj w Krakowie - wyjazdowy trening biegowy w Puszczy Niepołomickiej**

Trening poprzedzony zostanie 15-minutową rozgrzewką, która pomoże przygotować organizm do wysiłku. Następnie nasi szkoleniowcy zaplanowali realizację pracy tlenowej. Trening



**Magiczny  
Kraków**

odbywać będzie się na wyznaczonej sześciokilometrowej pętli o dobrym, miękkim podłożu. Dystans do pokonania to 1–3 pętli, tj. od 6 do 18 kilometrów, w zależności od możliwości uczestników. Zajęcia zakończone będą luźnymi rytmemi oraz rozciąganiem.

Spotykamy się o godz. 9.00, zbiórka na [parkingu przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

[Dowiedz się więcej na temat zajęć](#)