



## **Weekendowe zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych**

2024-04-20

**To prawdziwie sportowy weekend! Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza dzieci i dorosłych na bezpłatne zajęcia sportowe.**

### **Biegaj w Krakowie - trening biegowy dla dorosłych**

W miniony weekend większość z osób, które przyjdą na trening, brała udział w 21. Cracovia Maratonie lub Biegu Nocnym na 10 km. Dlatego też najbliższe zajęcia będą skoncentrowane na regeneracji. Trenerzy zaplanowali tlenowe bieganie w różnych grupach tempowych. To będzie spokojne rozbieganie dla aktywnej regeneracji. Dodatkowo wykonamy ćwiczenia sprawnościowe i rozciąganie dynamiczne. Zakończymy schłodzeniem organizmu.

- dziś, godz. 10.00
- Błonia Krakowskie (zbiórka [przed Sklepem Biegacza](#) w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)
- [więcej informacji](#)

### **Dzieciaki na start - zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci**

Rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki wszechstronnej. Będą zabawy ruchowe oraz nauka podstawowych elementów rozgrzewki lekkoatletycznej. Skupimy się na sprawności oraz szybkości. To będzie nauka przez zabawę z wykorzystaniem ruchu. Zakończymy uspokojeniem organizmu i rozciąganiem.

- dziś, godz. 10.00
- [Hala Widowiskowo-Sportowa Suche Stawy](#), ul. Ptaszyckiego 4
- [zapisy dla grupy 6-10 lat](#)
- [zapisy dla grupy 11-14 lat](#)
- [więcej informacji](#)

### **Kobiety w biegu - trening dla pań**

Rozpoczniemy od spokojnego truchtu 2-3 km. Następnie wykonamy obszerną rozgrzewkę. Będą ćwiczenia sprawnościowe, techniczne oraz dynamiczne. Wykonamy przyspieszenia na określonych odcinkach. To idealny czas na zajęcia dla początkujących biegaczek oraz kobiet, które są po mocnych startach i potrzebują treningu regeneracyjnego.

- niedziela, 21 kwietnia godz. 9.00
- pawilon medialny Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana w Krakowie (ul. Reymonta 20, wjazd od al. 3 Maja, dla uczestniczek będzie dostępny darmowy parking na hasło „Kobiety w biegu”)
- [więcej informacji](#)