



Sobotnie zajęcia sportowe dla dorosłych i młodzieży

2024-04-27

Już dziś zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowe dla dorosłych i młodzieży organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. W programie trening biegowy, nordic walking oraz lekkoatletyczny.

Biegaj w Krakowie - trening biegowy dla dorosłych w Lasku Wolskim

Będziemy biegać w grupach, gdzie tempo oraz kilometraż będą dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników. To doskonała okazja, aby pod okiem doświadczonych trenerów poprawić swoją technikę i wydolność biegową. Wykorzystamy również podbiegi i zbiegi, które dadzą nam możliwość pracy nad rozwojem nie tylko siły biegowej, ale i wytrzymałości.

- zbiórka o godz. 9.00 przy [al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod Kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego](#)
- [więcej informacji](#).

Chodźże z nami na kopiec Krakusa - trening nordic walking

Dla osób zaawansowanych przygotowaliśmy intensywny trening, który rozpocznie się od profesjonalnej rozgrzewki, a następnie przejdzie w marsz nordic walking. Podczas zajęć skupimy się na technice podejść pod górę i zejść, abyśmy potrafili wykonywać je poprawnie, a przede wszystkim bezpiecznie. Na zakończenie zaplanowaliśmy serię ćwiczeń rozciągających i uspokajających, mających na celu odprężenie kończyn dolnych.

Osoby początkujące również rozpoczną trening od rozgrzewki. Następnie przystąpimy do serii ćwiczeń, które pomogą nauczyć się prawidłowej techniki marszu. Nasz doświadczony instruktor będzie krok po kroku prowadził uczestników zajęć przez podstawowe elementy. Potem pomaszerujemy na Kopiec Krakusa, a zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

- zbiórka o godz. 9.00 [u stóp kopca Krakusa](#)
- przypominamy o wygodnym obuwiu, ubiorze dostosowanym do pogody i zabraniu własnych kijów do nordic walking
- [więcej informacji](#).

Dzieciaki na start - trening lekkoatletyczny dla młodzieży w parku Lotników Polskich

Podczas treningu uczestnicy będą mieli okazję do prawidłowego wykonania rozgrzewki lekkoatletycznej oraz ćwiczeń technicznych, które pomogą lepiej zrozumieć i opanować podstawowe elementy tej dyscypliny sportu. W części głównej treningu skupimy się na poprawnym wykonaniu skipów i ćwiczeń sprawnościowych, które mają na celu rozwój umiejętności technicznych oraz zwiększenie sprawności fizycznej. To będzie lekki trening siły biegowej.

- zbiórka o godz. 10.00 przy fontannie (od strony al. Jana Pawła II).



**Magiczny
Kraków**

- limit uczestników wynosi 30 osób – obowiązują [zapisy](#)
- [więcej informacji](#).