



Sobotnie zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych

2024-05-11

Już dziś odbędą się bezpłatne zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych. Zapraszamy na trening biegowy, nordic walking oraz zajęcia lekkoatletyczne.

Trening nordic walking przy kopcu Krakusa - zajęcia dla dorosłych

Na najbliższych zajęciach początkujący oraz zaawansowani uczestnicy będą mieli okazję do wspólnego, długiego spaceru. Po rozgrzewce przejdziemy do marszu po okolicy kopca Krakusa, a następnie poznamy ćwiczenia, które możemy wykonać z kijami w formie obwodu stacyjnego. Zajęcia zakończą się ćwiczeniami oddechowymi. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Prosimy o zabranie własnych kijów do nordic walking.

- godz. 9.00
- zbiórka [u stóp Kopca Krakusa](#), w okolicy tradycyjnego miejsca startu Biegu Trzech Kopców
- [więcej informacji](#)

Trening biegowy - zajęcia dla dorosłych

Na najbliższe zajęcia szkoleniowcy zaplanowali trening siły biegowej na podbiegach. W ramach rozgrzewki przebiegniemy do punktu, gdzie odbędzie się część główna treningu. Po technicznej rozgrzewce, wykonamy serie podbiegów – w zależności od stopnia zaawansowania uczestników. Następne odcinki pokonamy po płaskim terenie. Na koniec wrócimy truchtem na miejsce zbiórki, gdzie zrobimy rozciąganie. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy.

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

Zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci

Na najbliższych zajęciach, dla obu grup wiekowych (6–10 lat i 11–14 lat), trenerzy planują skupić się na nauce rozgrzewki lekkoatletycznej oraz sprawności. Młodzi miłośnicy aktywności fizycznej będą ćwiczyć w parku pomiędzy drzewami. Dla urozmaicenia zajęć wykorzystane zostaną schody i ławki. Nie zabraknie zabaw i gier ruchowych. Trening zakończy się rozciąganiem statycznym.

- godz. 10.00
- Park Lotników Polskich, zbiórka o godz. 10.00 przy fontannie (od strony al. Jana Pawła II)
- [obowiązują zapisy](#) - aktualizacja: brak wolnych miejsc
- [więcej informacji](#)