



## **Sobotnie zajęcia sportowe dla dorosłych**

2024-05-31

**Jutro, 1 czerwca zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowe dla dorosłych - trening biegowy oraz nordic walking.**

### **Trening nordic walking**

Najbliższe zajęcia uczestnicy rozpoczną od wspólnej rozgrzewki. Następnie wykonają ćwiczenia doskonalące marsz. Głównym zadaniem treningu będzie spacer połączony ze stacjami wzmacniającymi. Zajęcia zostaną zakończone rozciąganiem. Szczegóły:

- godz. 9.00
- zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- nie obowiązują wcześniejsze zapisy
- należy zabrać własne kije do nordic walking
- [więcej informacji](#)

### **Zajęcia biegowe**

Trening rozpoczniemy od wspólnego truchtu oraz ćwiczeń technicznych. Głównym zadaniem podczas zajęć będzie wykonanie odcinków o wyższej intensywności, przeplatanych wysiłkiem o niższej aktywności. Liczba serii i przerw dostosowana będzie do poziomu zaawansowania uczestników. Zakończymy ćwiczeniami schładzającymi organizm. Szczegóły:

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