



Sportowa sobota w Krakowie

2024-06-29

Wszystkich wielbicieli sportu zapraszamy na wspólne ćwiczenia dziś, 29 czerwca. W planie trening lekkoatletyczny dla dzieci i młodzieży, bezpłatne zajęcia dla dorosłych z cyklu „Biegaj w Krakowie!” (trening wyjazdowy) i trening nordic walking.

• godz. 10.00, Dzieciaki na start!

Wszystkich młodych miłośników aktywności fizycznej w wieku 6-18 lat zapraszamy do udziału w kolejnym treningu w ramach cyklu „Dzieciaki na start!”. Zajęcia odbędą się na świeżym powietrzu w Parku Lotników Polskich. Zbiórka przy fontannie (od strony al. Jana Pawła II).

Podczas zajęć uczestnicy będą pracować nad techniką biegu oraz uczyć się ćwiczeń sprawnościowych. Przeprowadzone zostaną gry i zabawy, które będą doskonalić wydolność uczestników. Spotkanie zakończy się ćwiczeniami rozciągającymi.

Trening będzie trwał 1,5 godziny. Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, obowiązują zapisy poprzez formularz rejestracyjny.

[Kadra.](#)

[Regulamin.](#)

[Formularz rejestracyjny.](#)

[AKTUALIZACJA: limit zgłoszeń został wyczerpany]

• godz. 9.00, wyjazdowy trening biegowy w Puszczy Niepołomickiej

Wspólnie z marką Asics oraz ze Sklepem Biegacza, w tym tygodniu ZIS zaprasza na kolejne zajęcia z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Tym razem na uczestników czeka tzw. trening wyjazdowy – w Puszczy Niepołomickiej. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Zbiórka na parking przy drodze krajowej nr 75 (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).

W Puszczy Niepołomickiej zaplanowano spokojne bieganie w otoczeniu natury. Nie będzie dużej intensywności, tylko bieganie w zróżnicowanym terenie. To idealne miejsce na rozbieganie podczas gorących, letnich dni. Schowamy się przed upałami w cieniu drzew. Uczestnicy będą biegać na specjalnie wyznaczonej pętli, a trenerzy dopasują długość dystansu do poziomu zaawansowania i możliwości uczestników.

[Kadra.](#)



Regulamin.

• godz. 9.00, trening nordic walking

Na zajęcia „Chodźże z nami!” nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Obywają się z podziałem na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną. Zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Najbliższe zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki, następnie uczestnicy skupią się na marszu po Błoniach, podczas którego wykonają ćwiczenia poświęcone szlifowaniu techniki. Zajęcia zakończą się minizawodami, tak aby zmotywować uczestników do większego wysiłku.

Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.