



Weekendowe zajęcia sportowe

2024-07-16

W najbliższy weekend zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych.

Dzieciaki na start - sobota, godz. 10.00

Zbiórka przy głównym wejściu do Parku Jordana od strony al. 3 Maja (obok tzw. okrągłaka).

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki dla grupy 6-10 lat oraz grupy 11-14 lat. Zaplanowaliśmy dużo zabaw i ćwiczeń technicznych. Rozpoczniemy od nauki elementów technicznych. Następnie dzieci będą doskonaliły szybkość i koordynację w formie zabawowej. Zakończymy ćwiczeniami rozciągającymi.

Trening będzie trwał 1,5 godziny. Limit uczestników wynosi 30 osób dla każdej grupy. Zajęcia są nieodpłatne, obowiązują zapisy - [więcej informacji oraz formularz rejestracyjny](#).

Biegaj w Krakowie (zajęcia biegowe dla dorosłych) - sobota, godz. 10.00

Zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Na najbliższe trening zaplanowaliśmy trening wytrzymałości. Po rozgrzewce - truchcie oraz ćwiczeniach technicznych przejdziemy do głównego zadania w formie zabawy biegowej. Będzie to bieg na wysokiej intensywności, przeplatany biegiem o niższej intensywności. Całe zadanie będzie aktywne, bez statycznych przerw. Dla osób początkujących trening będzie prowadzony na mniejszej intensywności. Liczba odcinków do pokonania będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników. Zajęcia zakończymy truchtem oraz rozciąganiem.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy - [więcej informacji](#).

Kobiety w biegu (zajęcia biegowe dla pań) - niedziela, godz. 9.00

Zbiórka na [skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#).

Spotkanie odbędzie się w wyjątkowym miejscu - wykorzystamy możliwości, jakie daje nam Park Zakrzówek. Rozpoczniemy od truchtu po ścieżkach parku, a następnie skupimy się na ćwiczeniach sprawnościowo-technicznych. Różnorodny teren, pozwoli na wzmocnienie układu ruchu. Trening zakończymy truchtem. [Więcej informacji](#).