



3 treningi ruchowe już dziś

2024-07-27

W sobotę, 27 lipca odbyły się 3 imprezy równoległe: trening lekkoatletyczny dla dzieci i młodzieży, trening biegowy dla dorosłych oraz trening nordic walking.

Trenuj w Krakowie

Lasek Wolski, zbiórka przy al. Waszyngtona, tuż za skrzyżowaniem z drogą dojazdową pod kopiec Kościuszki i ul. Malczewskiego. Zbiórka o godz. 9.00.

Kolejny trening biegowy dla dorosłych, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, odbędzie się w ostatnią sobotę miesiąca. Będzie to trening wyjazdowy, tym razem wybierzemy się do Lasku Wolskiego. Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Lasek Wolski to miejsce idealne dla biegaczy. Zrealizujemy tam trening na zróżnicowanym podłożu. Wykonamy bieganie w grupach – w zależności od poziomu biegowego uczestników. Dostosujemy tempo oraz dystans do poszczególnych grup zaawansowania. Dodatkowo wykorzystamy podbiegi i zbiegi, które dadzą nam możliwość pracy nie tylko nad siłą, ale i wytrzymałością.

Dzieciaki na start!

Zajęcia odbędą się na świeżym powietrzu. Zbiórka na schodach na wprost wejścia głównego do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema o godz. 9.00. Zaproszone dzieci i młodzież w wieku 6–18 lat. Obowiązują zapisy i limit uczestników – 30 osób. Więcej: www.zis.krakow.pl

Podczas zajęć zaplanowano naukę rozgrzewki lekkoatletycznej oraz ćwiczeń sprawnościowych i technicznych. W części głównej będzie praca nad siłą, szybkością oraz umiejętnością współpracy. Na koniec rozciąganie oraz schłodzeniem organizmu. Trening będzie trwał 1,5 godziny.

Chodźże z nami!

Błonia (zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym przy stadionie Cracovii przy ul. Kałuży 1), start o godz. 9.00. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Obowiązuje podział na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną.

Na najbliższych zajęciach grupa początkująca pozna zasady, jak przygotować sprzęt do ćwiczeń, jak założyć kije i dopasować rękawiczki oraz podstawy bezpieczeństwa. Następnie zostanie przeprowadzona rozgrzewka z ćwiczeniami przygotowującymi do chodzenia, zarówno z kijami, jak i bez. W części głównej zajęć: nauka podstawowych elementów chodzenia z prawidłowym wbiciem i pracą kijami oraz ćwiczenia koordynacyjne z elementami chodu ciągłego.

Natomiast grupa zaawansowana zajmie się budowaniem wytrzymałości mięśniowej. Trening



**Magiczny
Kraków**

będzie składał się z rozgrzewki oraz części głównej – ćwiczeń o charakterze interwałowym i pracy tlenowej – spokojnego chodzenia. Na koniec, jako element schłodzenia organizmu, ćwiczenia rozciągające, poprawiające gibkość.