



3 treningi ruchowe w najbliższą sobotę, 27 lipca

2024-07-23

W sobotę, 27 lipca odbędą 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.

27 lipca odbędzie się kolejny trening biegowy dla dorosłych, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!” Zgodnie z tradycją, w ostatnią sobotę miesiąca odbędzie się tzw. 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 kilometraż 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 współpracą poprzez elementy sztafety. Na koniec rozciąganie oraz schłodzeniem organizmu. Trening będzie trwał 1,5 godziny.

Chodźże z nami!

Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1), start o 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.