



Kolejna sportowa sobota przed nami

2024-08-03

Dzisiaj zajęcia dla dorosłych: nordic walking w parku Zakrzówek i zajęcia biegowe na Błoniach.

Chodźże z nami!

godz. 9.00, Zakrzówek - zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej

Na zajęcia nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Obywają się z podziałem na dwie grupy - początkującą i zaawansowaną. Spotkanie odbędzie się w wyjątkowym miejscu, w parku Zakrzówek, w tym specjalne ścieżki treningowe. Zajęcia dla obu grup rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki. Głównym celem treningu będzie marsz ciągły, aby wzmocnić wydolność organizmu. Zajęcia zakończą się wspólnym rozciąganiem całego ciała i ćwiczeniami oddechowymi. Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Trenuj w Krakowie

godz. 10.00, Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza_zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym. Na najbliższy trening szkoleniowcy zaplanowali jednostkę siły biegowej połączonej z wytrzymałością. Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki i ćwiczeń dynamicznych. Głównym zadaniem treningu będą podbiegi oraz intensywne ćwiczenia techniczne. Uczestnicy popracują również nad zbiegami oraz przyspieszeniami na odcinkach płaskich. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.