



Sobotnie zajęcia sportowe dla dorosłych

2024-08-14

Spędź długi weekend aktywnie - weź udział w bezpłatnych zajęciach sportowych dla dorosłych. Do wyboru masz zajęcia biegowe oraz nordic walking.

Trening nordic walking w parku Zakrzówek

Na najbliższych zajęciach nie będzie podziału na grupy. Wszyscy uczestnicy będą mieli okazję na wspólny, długi spacer po pagórkowatym terenie parku Zakrzówek. Po rozgrzewce przejdziemy do marszu, a następnie poznamy ćwiczenia, które możemy wykonać z kijami w formie obwodu stacyjnego. Zajęcia zakończą się ćwiczeniami oddechowymi.

- sobota, godz. 9.00
- zbiórka na [skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#)
- Na trening nie obowiązują wcześniejsze zapisy, należy zabrać własne kije do nordic walking.
- [Więcej informacji na temat zajęć](#)

Zajęcia biegowe

Na najbliższe spotkanie zaplanowaliśmy trening interwałowy. Chcemy zwiększyć wytrzymałość, więc zaczniemy biegać bardziej dynamicznie. Zrobimy rozbudowaną rozgrzewkę z elementami doskonalącymi technikę biegu. W głównej części treningu wykonamy określone odcinki. Odpoczynek będzie w formie czynnej - truchcie. Liczba odcinków oraz długość przerwy będą dostosowane do stopnia zaawansowania uczestników.

- sobota, godz. 10.00
- zbiórka przed [Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1](#)
- Na zajęcia nie obowiązują wcześniejsze zapisy.
- [Więcej informacji na temat zajęć](#)