



Sobotnie zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych

2024-08-30

Już jutro, 31 sierpnia odbędą się bezpłatne zajęcia sportowe: trening lekkoatletyczny dla dzieci i młodzieży, trening biegowy oraz trening nordic walking dla pełnoletnich.

Dzieciaki na start - trening lekkoatletyczny dla dzieci i młodzieży (6-18 lat)

Na najbliższe zajęcia szkoleniowcy zaplanowali trening techniki i siły biegowej. Młodzi miłośnicy aktywności fizycznej zmierzą się z przeszkodami i ćwiczeniami na schodach. Nie zabraknie też podbiegów i biegów sztafetowych. Wprowadzone zostaną elementy rywalizacji z szybszym bieganiem. Trening będzie trwał 1,5 godziny, zakończy się rozciąganiem.

- Zbiórka o godz. 9.00 na schodach na wprost wejścia głównego do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema.
- Limit uczestników: 30 osób. Obowiązują zapisy za pomocą [formularza rejestracyjnego](#).
- [Więcej informacji](#)

Trening nordic walking w Parku Zakrzówek (dla dorosłych)

Na najbliższych zajęciach obie grupy skupią się nad urozmaiceniem marszu nordic walking poprzez zastosowanie ćwiczeń siłowo-oporowych z wykorzystaniem gum typu mini band. Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki i marszu, w który będziemy wplatać ćwiczenia z wykorzystaniem gum, oczywiście z zastosowaniem poziomego dobranego dla każdego ćwiczącego. Na koniec zajęć będą ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

- Zbiórka o godz. 9.00 na [skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej](#).
- Na trening nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Należy zabrać własne kije do nordic walking.
- [Więcej informacji](#)

Wyjazdowy trening biegowy w Puszczy Niepołomickiej (dla dorosłych)

Na sobotni trening w Puszczy Niepołomickiej szkoleniowcy zaplanowali tlenowe wybieganie. Nie będzie dużej intensywności, tylko bieganie w zróżnicowanym terenie, w otoczeniu natury. Będziemy biegać na specjalnie wyznaczonej pętli, a trenerzy dopasują długość dystansu do poziomu zaawansowania i możliwości uczestników. Przewidziane są również praca nad techniką biegu i rozciąganie dynamiczne.

- Zbiórka o godz. 9.00 na [parkingu przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady).
- Przyjechać może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.
- [Więcej informacji](#)