



W ten weekend weź udział w bezpłatnych zajęciach sportowych

2024-09-24

W najbliższy weekend zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowe dla dzieci (lekkoatletyka) i dorosłych (nordic walking, bieganie).

Chodźże z nami - trening nordic walking dla dorosłych (sobota, 28 września)

Rozpoczniemy wspólną rozgrzewką z użyciem kijów, aby zmobilizować układ ruchu do intensywnej pracy. Podczas marszu skupimy się na ćwiczeniach siłowych, wzmacniając mięśnie nóg i obręczy barkowej. Dodatkowo wprowadzimy również ćwiczenia techniczne, aby poprawić ekonomię marszu. Zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi. Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking. Szczegóły:

- zbiórka o godz. 9.00 przed Nowohuckim Centrum Kultury (zajęcia odbędą się na Łąkach Nowohuckich)
- nie obowiązują wcześniejsze zapisy
- [więcej informacji](#)

Dzieciaki na start - zajęcia lekkoatletyczne dla dzieci i młodzieży (sobota, 28 września)

Podczas zajęć planujemy naukę oraz doskonalenie rozgrzewki lekkoatletycznej. W części głównej będziemy pracować nad siłą i szybkością. Wykorzystamy schody oraz podbiegi w Parku Lotników Polskich i w okolicach TAURON Areny Kraków. Nie zabraknie zabaw, gier oraz rywalizacji. Zakończymy rozciąganiem. Szczegóły:

- zbiórka o godz. 9.00 przy schodach na wprost wejścia głównego do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema
- liczba miejsc ograniczona - obowiązują [zapisy](#)
- [więcej informacji](#)

Biegaj w Krakowie - trening dla dorosłych w Puszczy Niepołomickiej (sobota, 28 września)

Po wymagającym 17. PKO Biegu Trzech Kopców, skupimy się na długim i spokojnym wybieganiu w urozmaiconym terenie. Zajęcia odbędą się na specjalnie wyznaczonej pętli o długości 6 km, a trenerzy dostosują dystans oraz tempo biegu do poziomu zaawansowania i możliwości każdego uczestnika. Bez forsowania intensywności, idealnie dla tych, którzy chcą aktywnie odpocząć po zawodach. Szczegóły:

- zbiórka o godz. 9.00 na [parkingu przy drodze krajowej nr 75](#) (bliższym jadąc od Niepołomic, dalszym od autostrady)
- nie obowiązują wcześniejsze zapisy
- [więcej informacji](#)



Kobiety w biegu - zajęcia dla kobiet (niedziela, 29 września)

Rozpoczniemy od lekkiego truchtu i rozgrzewki, aby stopniowo przygotować ciało do intensywniejszych zadań. W planie mamy ćwiczenia bieżne z elementami techniki biegu, ćwiczenia mobilizujące, siłę biegową i przyspieszenia na określonych odcinkach - wszystko to, by poprawić sprawność biegową. Dodatkowo uczestniczki otrzymają zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych, które z powodzeniem będą mogły wykonywać samodzielnie. Zakończymy regeneracyjnym truchtem i rozciąganiem. Szczegóły:

- zbiórka o godz. 9.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- [więcej informacji](#)