



Sobotnie zajęcia sportowe dla dorosłych

2024-11-14

W najbliższą sobotę, 16 listopada zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowe dla dorosłych - biegowe oraz nordic walking.

Chodźże z nami - trening nordic walking w parku Lotników Polskich

Trening rozpocznie się od wspólnej rozgrzewki, aby przygotować całe ciało do intensywnej pracy. Grupa początkująca będzie się uczyć, jak bezpiecznie i prawidłowo chodzić z kijami, a następnie wykona ćwiczenia, które pomogą w doskonaleniu techniki marszu. Potem przyjdzie czas na praktykę i marsz przez park Lotników Polskich. Grupa zaawansowana w trakcie marszu będzie wykonywać ćwiczenia siłowe w parach, wzmacniające całe ciało (uczestnicy dowiedzą się, jak wykonywać ćwiczenia siłowe z kijami do nordic walking). Obie grupy zakończą zajęcia rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

- zbiórka o godz. 9.00 [przed wejściem głównym do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema](#)
- nie obowiązują wcześniejsze zapisy
- należy zabrać własne kije do nordic walking
- [więcej informacji.](#)

Biegaj w Krakowie - zajęcia biegowe

Trening będzie ukierunkowany na doskonalenie siły biegowej. Rozpoczniemy od rozgrzewki z elementami techniki biegu, a w części głównej skupimy się właśnie na sile biegowej. Najpierw będą ćwiczenia w skipach, skorzystamy też z ukształtowania terenu, aby zrobić podbiegi. Gdy uczestnicy opanują podstawy, będą mieli do wykonania określone zadanie biegowe. Liczba powtórzeń będzie oczywiście dostosowana do stopnia zaawansowania biegaczy.

- zbiórka o godz. 10.00 [przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- nie obowiązują wcześniejsze zapisy
- [więcej informacji.](#)