



Biegowy weekend w Krakowie

2024-11-19

Już w najbliższy weekend, 23 i 24 listopada zapraszamy na trzy wydarzenia biegowe: „Biegaj w Krakowie!”, „Kobiety w Biegu!” oraz „Dzieciaki na start”.

Biegaj w Krakowie!

W najbliższą sobotę, 23 listopada zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia biegowe dla dorosłych, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Spotykamy się o godz. 10.00 przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1.

Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym.

Kiedy?

sobota, 23 listopada, godz. 10.00

Gdzie?

Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Trening rozpocznie się od wspólnego truchtu. Następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia dogrzewające – sprawnościowe. W części głównej zajęć zaplanowany jest bieg w drugim zakresie intensywności. Długość biegu będzie dostosowana do stopnia zaawansowania uczestników. Trenerzy pomogą w dobraniu odpowiedniego tempa dla każdej osoby. Zajęcia zakończą się ćwiczeniami schładzającymi organizm.

- [Regulamin zajęć](#)
- [Kadra trenerska](#)

Dzieciaki na start!

23 listopada odbędą się kolejne zajęcia realizowane w ramach cyklu „Dzieciaki na start!”. W najbliższą sobotę do udziału w specjalnym treningu zapraszamy młodych miłośników aktywności fizycznej w wieku 6–10 lat oraz 11–14 lat. Obowiązują zapisy i limit uczestników – 60 osób (po 30 w każdej grupie). Zbiórka o godz. 10.00, przy tzw. okrągłaku w parku Jordana.

Kiedy?

sobota, 23 listopada, godz.10.00

Gdzie?



Park Jordana – zbiórka przy głównym wejściu do Parku Jordana od strony al. 3 Maja (obok tzw. Okrąglaka)

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki dla obu grup. Następnie w planie są ćwiczenia sprawnościowe, a w głównej części treningu doskonalenie koordynacji. Nie zabraknie zabaw i dynamicznych rytmów. Zajęcia będą dostosowane do grup wiekowych i umiejętności uczestników. Trening zakończy się wspólnym rozciąganiem.

Zajęcia będą trwały około 1,5 godziny. Limit uczestników wynosi 30 osób dla każdej grupy. Są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy poprzez [formularz rejestracyjny](#).

- [Kadra trenerska](#)
- [Regulamin](#)

Kobiety w biegu!

Wszystkie panie zapraszamy na wyjątkowy trening przeznaczony specjalnie dla Was! W najbliższą niedzielę, 24 listopada spotykamy się o godz. 9.00 (zbiórka przed Sklepem Biegacza), by wspólnie zadbać o formę i czerpać radość z biegania. Nie przegap tej szansy – dołącz do „Kobiet w biegu” i poczuj moc, jaką daje wspólne działanie!

Bezpłatne zajęcia „Kobiety w biegu” są przeznaczone dla pełnoletnich pań. Prowadzą je wykwalifikowane trenerki z doświadczeniem zawodniczym. Nie obowiązują zapisy.

Kiedy?

niedziela, 24 listopada, godz. 9.00

Gdzie?

Błonia Krakowskie ([zbiórka przed Sklepem Biegacza](#) zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczniemy od rozgrzewki w formie truchtu (około 20 min). Następnie wykonamy ćwiczenia sprawnościowe i techniczne. Głównym zadaniem podczas niedzielnego treningu będzie zabawa biegowa mająca na celu zwiększenie wytrzymałości – czyli bieg o wyższej intensywności przeplatany biegiem o niższej intensywności. Zajęcia zakończymy truchtem oraz rozciąganiem.

- [Kadra trenerska](#)
- [Regulamin](#)