Magiczny Kraków

Trenuj w Krakowie! Śniadanie biegowe i nordic walking

2022-04-09

Dziś odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Dorosłych biegaczy zapraszamy na Śniadanie Biegowe – wspólny trening, a następnie spotkanie przy zdrowym posiłku w hotelu ibis Kraków Centrum. Ponadto odbędą się również zajęcia nordic walkig „Chodźże z nami!”.

Biegaj w Krakowie!

Dziś odbędą się kolejne zajęcia pod hasłem „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Tym razem będzie to śniadanie biegowe, dlatego spotykamy się pół godziny wcześniej niż zazwyczaj – o godz. 9.30.

- **Kiedy:** dziś, godz. 9.30 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się TUTAJ)
- **Gdzie:** Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Dziś trening biegowy zakończymy śniadaniem. O godz. 9.30 spotykamy się pod Sklepem Biegacza, skąd wybiegniemy na rozgrzewkę. Po stosunkowo krótkiej pierwszej części zajęć, wykonamy odcinki tempowe na dłuższych dystansach. Potem wspólnie potruchtamy i zakończymy część biegową rozciąganiem przed hotelem ibis Kraków Centrum, do którego udamy się po zajęciach na nasze **śniadanie biegowe – zaplanowane na godz. 11.15. Tam, oprócz zdrowej żywności, będą czekały również cenne informacje o żywieniu przedstartowym i porady od dietetyka sportowego.** Wspólnie spędzimy czas, porozmawiamy i podsumujemy nasze dotychczasowe przygotowania.

- **Regulamin zajęć**
- **Kadra trenerska**

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

Nie szukaj wymówek – chodźże z nami! Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym – Grzegorz Sudoł).

Nie posiadasz swojego sprzętu? Nie szkodzi, podczas spotkań można otrzymać profesjonale kije!

Przyjść może każdy dorosły, nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, ale także osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Magiczny Kraków

- **Kiedy:** dziś, godz. 9.00 – grupa zaawansowana, godz. 10.45 – grupa początkująca (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się TUTAJ)
- **Gdzie:** zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia w Parku Lotników Polskich

Co będziemy robić?

Grupa początkująca będzie pracować nad techniką chodzenia – opanowaniem podstawowych elementów kroku marszowego, pracy obręczą barkową.

Grupa zaawansowana będzie doskonalić technikę nordic walking poprzez podejścia, w planie również trening interwałowy w zróżnicowanym terenie oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej.

- **Regulamin zajęć**
- **Kadra trenerska**