



Magiczny
Kraków

Trenuj w Krakowie! Dzisiaj kolejne zajęcia

2023-04-15

Dzisiaj, 15 kwietnia, odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Pełnoletnich biegaczy zapraszamy na Śniadanie Biegowe. W tym dniu trenować będą także dorośli miłośnicy chodzenia z kijami - na zajęciach nordic walkig „Chodźże z nami!” i najmłodsi - na kolejnych w tym roku zajęciach lekkoatletycznych w ramach cyklu „Dzieciaki na start!”.

[Biegaj w Krakowie!](#)

Wspólnie z marką [ASICS](#) oraz ze Sklepem Biegacza, w najbliższą sobotę, 15 kwietnia, zapraszamy na kolejny trening z cyklu „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia prowadzi zespół wykwalifikowanych trenerów z doświadczeniem zawodniczym, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele.

Tym razem - jak zawsze przed zbliżającymi się imprezami - będzie to Śniadanie Biegowe.

Kiedy: sobota, 15 kwietnia, godz. 10.00 (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?

Najbliższe zajęcia odbędą się w formie Śniadania Biegowego. Oznacza to, że po części treningowej – wspólnym, spokojnym rozbieganiu zakończonym rytmicznymi przebieżkami – truchtem udamy się do Novotelu Kraków Centrum, gdzie spotkamy się na naszym **Śniadaniu Biegowym - zaplanowanym na godz. 11.15**. Tam, oprócz zdrowej żywności, będą czekały na uczestników również cenne informacje o żywieniu przedstartowym i porady od dietetyczki sportowej – Kasi Biłous, ekspertki ASICS. Wspólnie spędzimy czas, porozmawiamy i podsumujemy nasze dotychczasowe przygotowania.

[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).

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



**Magiczny
Kraków**

Na najbliższy trening zapraszamy już w sobotę, 15 kwietnia. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach - początkującej i zaawansowanej.

Kiedy: sobota, 15 kwietnia, godz. 9.00 (całoroczny harmonogram zajęć znajduje się [TUTAJ](#))

Gdzie: spotykamy się u stóp kopca Krakusa, czyli w okolicy tradycyjnego miejsca startu Biegu Trzech Kopców. Dokładna lokalizacja punktu zbiórki [TUTAJ](#).

Co będziemy robić?

Grupa zaawansowana będzie wykonywać ćwiczenia metodą interwałową. W planie są odcinki o wysokiej intensywności, przeplatane wysiłkiem o mniejszej intensywności.

Dodatkowo, wprowadzimy rywalizację przez uczestnictwo w sztafecie.

Grupa początkująca skupi się na nauce techniki nordic walking i bezpiecznego podchodzenia oraz schodzenia ze stromych powierzchni.

Trening dla obu grup zakończy się ćwiczeniami rozciągającymi i oddechowymi.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Regulamin zajęć](#)

[Kadra trenerska](#)

[Dzieciaki na start!](#)

Rodzice! Zmotywujcie swoje pociechy i przyprowadźcie na trening prowadzony przez wykwalifikowanych szkoleniowców. Dzieciaki! Dołączcie do nas! **Na zajęcia zapraszamy młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Treningi są bezpłatne, ale obowiązują zapisy!**

W tym roku dla najmłodszych przewidziane są treningi z różnych dyscyplin sportu, na różnych krakowskich obiektach.

W najbliższą sobotę, 15 kwietnia, odbędą się zajęcia lekkoatletyczne, które poprowadzą trenerzy z Kraków Athletics Team.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika poprzez [formularz](#). Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit uczestników – 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu.

Kiedy: sobota, 15 kwietnia, godz. 10.00 (formularz zgłoszeniowy [TUTAJ](#))

Gdzie: hala lekkoatletyczna [Szkoły Podstawowej nr 91 na os. Handlowym 4](#) (zbiórka przed wejściem



**Magiczny
Kraków**

głównym do szkoły)

Co będziemy robić?

Podczas trzeciego treningu lekkoatletycznego będziemy pracować nad wytrzymałością szybkościową.

Trenerzy zaplanowali odcinki biegowe o różnej długości oraz intensywności. W trakcie zajęć nie zabraknie przebieżek, wyścigów oraz zabawy, w ramach której przekonamy się kto będzie w stanie najdłużej kontynuować bieg.

Sobotni trening dla dzieci i młodzieży odbędzie się w hali, dlatego prosimy o zabranie czystego obuwia sportowego na zmianę.

[Regulamin zajęć lekkoatletycznych.](#)