



**Magiczny
Kraków**

Sobotnie zajęcia sportowe dla dorosłych

2024-05-31

Jutro, 1 czerwca zapraszamy na bezpłatne zajęcia sportowe dla dorosłych - trening biegowy oraz nordic walking.

Trening nordic walking

Najbliższe zajęcia uczestnicy rozpoczną od wspólnej rozgrzewki. Następnie wykonają ćwiczenia doskonalące marsz. Głównym zadaniem treningu będzie spacer połączony ze stacjami wzmacniającymi. Zajęcia zostaną zakończone rozciąganiem. Szczegóły:

- godz. 9.00
- zbiórka przed Sklepem Biegacza zlokalizowanym w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1
- nie obowiązują wcześniejsze zapisy
- należy zabrać własne kije do nordic walking
- [więcej informacji](#)

Zajęcia biegowe

Trening rozpoczniemy od wspólnego truchtu oraz ćwiczeń technicznych. Głównym zadaniem podczas zajęć będzie wykonanie odcinków o wyższej intensywności, przeplatanych wysiłkiem o niższej aktywności. Liczba serii i przerw dostosowana będzie do poziomu zaawansowania uczestników. Zakończymy ćwiczeniami schładzającymi organizm. Szczegóły:

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