Trenuj w Krakowie! Już dzisiaj zajęcia biegowe i nordic walking dla dorosłych

2023-03-04

Zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, który wpisuje się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Dzisiaj, 4 marca, czekają nas zajęcia dla dorosłych: „Biegaj w Krakowie!” i nordic walking „Chodźże z nami!”.

Biegaj w Krakowie!

Dzisiaj, 4 marca, 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.

Kiedy: sobota, 4 marca, godz. 10.00

Gdzie: Błonia Krakowskie (zbiórka przed Sklepem Biegacza w pasażu Stadionu Miejskiego Cracovia przy ul. Józefa Kałuży 1)

Co będziemy robić?

Na ten tydzień nasi trenerzy zaplanowali trening siły biegowej na podbiegach.

W ramach rozgrzewki przebiegniemy do punktu, gdzie odbędzie się część główna treningu. Po technicznej rozgrzewce, czeka nas kilka serii podbiegów – w zależności od stopnia zaawansowania uczestników zajęć. Następne odcinki pokonamy już po płaskim terenie. Przekonamy się, jak pracują nogi po takim wysiłku. Na koniec wrócimy truchtem na miejsce zbiórki, gdzie zrobimy jeszcze spokojne rozciąganie.

Regulamin zajęć

Kadra trenerska

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

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.

Nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej.

Magiczny Kraków

Kiedy: sobota, 4 marca, godz. 9.00

Gdzie: tym razem spotykamy się u stóp Kopca Krakusa, czyli w okolicy tradycyjnego miejsca startu Biegu Trzech Kopców

Co będziemy robić?

Grupa zaawansowana: trening rozpoczniemy rozgrzewką i marszem nordic walking, później zostaną wplecione ćwiczenia na wzmocnienie nóg i wytrzymałości. Potem będą podejścia pod górę oraz zejścia, abyśmy potrafili wykonywać je poprawnie, a przede wszystkim bezpiecznie. Na koniec zajęć zrobimy ćwiczenia rozciągające i uspokajające, skupiające się na kończynach dolnych.

Grupa początkująca: trening rozpoczniemy od rozgrzewki, następnie wykonamy ćwiczenia, które pomogą nam nauczyć się prawidłowej techniki marszu. Potem pomaszerujemy na Kopiec Krakusa, a zajęcia zakończymy rozciąganiem i ćwiczeniami oddechowymi.

Na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Regulamin zajęć.
Kadra trenerska.