„Trenuj w Krakowie!” w ten weekend!

2021-12-11

W najbliższy weekend Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na kolejne zajęcia w ramach cyklu „Trenuj w Krakowie!”, stanowiącego element miejskiej kampanii „Kraków w formie”. W sobotę, 11 grudnia odbyły się ostatnie w tym roku zajęcia nordic walking, a w niedzielę, 12 grudnia zapraszamy na trening biegowy dla dorosłych.

Biegaj w Krakowie!

Kiedy: niedziela, 12 grudnia, godz. 8.30 (konsultacje z trenerami), 9:00 start treningu
Gdzie: TAURON Arena Kraków (przed wejściem głównym)

Cały sezon wspólnych treningów doprowadził nas do ostatniego miesiąca tego roku. To nadal czas na „robienie kilometrów” i pracę nad siłą biegową, ale nie zapominając o technice, a co za tym idzie o ekonomice biegu.

W grudniu będziemy dalej kontynuować bieg crossowy, który doskonale buduje wytrzymałość, pomaga kształtować siłę biegową, ale również „sprawność” biegową. Nierówny teren, zmiana kierunku biegu, orientacja wzrokowo ruchowa, to tylko niektóre bodźce towarzyszące nam podczas biegania crossu.

Będziemy też kontynuować ćwiczenia sprawności ogólnej, na które tak zwracamy uwagę. Pozwalają poprawić koordynację ruchową, a w przełożeniu na bieg jego ekonomikę. Nie zabraknie też odcinków szybszych – jeśli pozwoli na to pogoda – aby podtrzymywać tzw. zapas prędkości.

Podobnie jak przez cały rok, trenerzy będą przekazywać także wskazówki teoretyczne, newsy sportowe oraz podpowiadać jak dobierać obuwie, dlaczego warto zmienić koszulkę po treningu i w innych kwestiach, niezbędnych dla biegacza.

Zajęcia przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.