



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! Zajęcia biegowe i nordic walking

2022-05-28

28 maja, kiedy najmłodszy będą rywalizować w zawodach lekkoatletycznych z okazji Dnia Dziecka, dorosłych zapraszamy na treningi: biegowy na Zakrzówku i nordic walking w Parku Lotników Polskich.

Biegaj w Krakowie!

W najbliższą sobotę, 28 maja zapraszamy na kolejne zajęcia pod hasłem „Biegaj w Krakowie!”. Przyjść może każdy dorosły, bez względu na poziom zaawansowania. Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Kiedy: sobota, 28 maja, godz. 9.00

Gdzie: tym razem czeka nas trening wyjazdowy – skorzystamy z nowych ścieżek biegowych w okolicach Zakrzówka. Zbiórka o godz. 9.00 na końcu ul. Twardowskiego (wjazd z ul. Kapelanka)

W planie rozgrzewka biegowa z elementami ćwiczeń technicznych i koordynacyjnych, następnie odcinki tempowe na zmiennych dystansach, na koniec rozbieganie w formie schłodzenia i rozciąganie.

Chodźże z nami! Treningi nordic walking

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? Podczas spotkań można otrzymać profesjonalne 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.

Kiedy: sobota, 28 maja, godz. 9.00 – grupa zaawansowana, godz. 10.45 – grupa początkująca

Gdzie: zbiórka przed głównym wejściem do TAURON Areny Kraków od strony ul. Lema, zajęcia w parku Lotników Polskich

Grupa początkująca: poznanie zasad ustawienia kija, założenia rękawiczki, podstawy bezpieczeństwa, następnie rozgrzewka z ćwiczeniami przygotowującymi do chodzenia, zarówno z kijami, jak i bez, nauka podstawowych elementów chodzenia z prawidłowym wbiciem i pracą kijami, ćwiczenia koordynacyjne z elementami chodu ciągłego.

Grupa zaawansowana: rozgrzewka, zarówno z kijami, jak i bez, ćwiczenia techniczne jako elementy mające jeszcze dogrzać, część główna – interwały na dłuższym dystansie, praca tlenowa – spokojne chodzenie na koniec jako element schłodzenia.