

27 kwietnia 2020

Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami!



Wojskowa Forma online
Ćwicz z nami!
f /MinisterstwoObrony
WTOREK i CZWARTEK
od 10:00 do 10:30

ćwiczenia poprowadzą m.in. :
KPR. Marcin **Lewandowski**
SZER. Sofia **Ennaoui**
SZER. Alicja **Tchórz**

W tym roku w wojsku nie będzie egzaminu ze sprawności fizycznej. Jednak żołnierze wiedzą, że każdego dnia trzeba dbać o formę fizyczną, wzmacniać w ten sposób ogólną kondycję, wytrzymałość i odporność. Dlatego do wspólnych ćwiczeń online na Facebooku zapraszają najlepsi żołnierze sportowcy.

W każdy wtorek i czwartek o godz. 10.00 będzie można razem z nimi przez pół godziny potrenować, wymienić doświadczenia, podpatrzeć jak robią to mistrzowie. Ważna jest motywacja do działania i wspieranie siebie nawzajem.

We wtorek 28 kwietnia do swojego domu zaprasza szer. Alicja Tchórz, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy w pływaniu. Zdobywczyni złotego medalu w sztafecie 4x50 m w stylu zmiennym i brązowego medalu na dystansie 50 m stylem grzbietowym na Mistrzostwach Europy w Glasgow 2019. Pokaże między innymi jak trenować z wykorzystaniem sprzętu domowego.

W czwartek 30 kwietnia w swoim ogrodzie będzie ćwiczyć kpr. Marcin Lewandowski, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i Europy. W ubiegłym roku zdobył złoty medal w biegu na 1500 m na Halowych Mistrzostwach Europy w Glasgow i brązowy medal w biegu na 1500 m na Mistrzostwach Świata w Doha.

We wtorek 5 maja ćwiczenia stabilizacyjne w swoim domu poprowadzi szer. Sofia Ennaoui, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy. Zdobywczyni srebrnego medalu na HME w Glasgow 2019, zwyciężczyni drużynowych Mistrzostw Europy w biegu na 1500 m w Bydgoszczy 2019, srebrna medalistka na dystansie 1500 m na Mistrzostwach Europy w Berlinie w 2018 r.

W czwartek 7 maja do wspólnego trenowania zaprasza kpr. Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie, wielokrotny medalista Wojskowych Mistrzostw Świata w maratonie, zdobywca złotego medalu w drużynie w maratonie na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

We wtorek 12 maja ćwiczymy wspólnie z szer. Justyną Święty-Ersetic, wielokrotną medalistką Mistrzostw Świata i Europy w biegu na 400m i w sztafecie 4x400m. W ubiegłym roku zdobyła złoty medal w sztafecie 4x400m i brązowy medal w biegu na 400m na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan oraz złoty medal w sztafecie 4x400m podczas HME w Glasgow i srebrny medal w sztafecie 4x400m na Mistrzostwach Świata w Doha.