

Wojskowa Forma online - ■wicz z nami!

28 kwietnia 2020 r. rusza akcja pod hasłem Wojskowa Forma online - ■wicz z nami! W tym roku w wojsku nie będzie egzaminu ze sprawności fizycznej. Jednak ■o■nierze wiedzą, że każdego dnia trzeba dbać o formę fizyczną, wzmacniać w ten sposób ogólną kondycję, wytrzymałość i odporność. Dlatego do wspólnych ■wiczeń online na Facebooku zapraszają najlepsi ■o■nierze 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 ■wiczyl 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 ■wiata w Doha.

We wtorek 5 maja ■wiczenia 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 2018r.

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

We wtorek 12 maja ■wiczymy wspólnie z szer. Justyn ■wi■ty-Ersetic, wielokrotny medalista Mistrzostw ■wiata 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 ■wiatowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan oraz złoty medal w sztafecie 4x400m podczas HME w Glasgow i srebrny medal w sztafecie 4x400m na Mistrzostwach ■wiata w Doha.

Kolejne propozycje wspólnych treningów już wkrótce.

Poniżej link do spotu:

Link do strony MON: