



Nová podoba domácího cvičení

Vážení karatisté, členové, kamarádi,

vzhledem k situaci možného prodloužení nouzového stavu až do Vánoc a oddálení našeho návratu do tělocvičny jsme se rozhodli, že od příštího týdne Karate Lions Pardubice pozmění svojí činnost. Přejdeme více do online podoby.

A jak to bude celé vypadat?

Každé **pondělí** dopoledne bude našim svěřencům pomocí našeho facebookového profilu zadán **cvičící úkol** na doma. Z tohoto úkolu budeme chtít vidět **video**.

Termín zaslání videa bude vždy do pátku. Přes víkend trenéři výkony **vyhodnotí** a dají hromadnou **zpětnou vazbu**.

Ve **středu** a v **sobotu** budou probíhat **online tréninky**, které povede vždy jeden z našich trenérů. První trénink proběhne ve středu 18. 11. 2020. Vhodnou platformu prozatím vybíráme. **Odkaz na přihlášení** bude zveřejněn vždy cca 15 min před začátkem tréninku na www.karate-lions.cz/info.

Začátek tréninku bude v **16:30**, **konec** v **18:30**. Každý z těchto online tréninků bude rozdělen na **4 části** po cca **30 minutách** (rozcvička a průpravná cvičení, kata, kumite, posilování a strečink). Na posledních 30 minut (posilování a strečink) se mohou klidně přidat i rodiče, sourozenci, kamarádi či kdokoliv jiný.

Jsme si vědomi, že ne každý má doma k dispozici vlastní tělocvičnu. Proto budeme tréninky přizpůsobovat malému prostoru (obývací pokoj, chodba, pokojíček), aby se mohl účastnit opravdu každý. V případě, že budete potřebovat zapůjčit nějaké vybavení (např.: pár kostek tatami k eliminování naštvanosti sousedů z důvodu dupání v bytě), dejte nám vědět v soukromé zprávě a určitě to vymyslíme.

Každý **pátek** Vám bude na našem facebookovém profilu zveřejněna **speciální výzva**. Věřte, že to bude opravdu zajímavé ☺ .

Všichni doufáme a pevně věříme, že tuto nelehkou dobu přečkáme a budeme moci opět co nejdříve navštěvovat naši tělocvičnu.

Společně to zvládneme ☺ .