Od pondělí 18. ledna začínáme s ONLINE TRÉNINKY!

S ohledem na vývoj covidové situace a těžko očekávatelný brzký návrat do tělocvičen jsme se rozhodli od příštího týdne **začít s online tréninky**.

Níže naleznete potřebné informace k těmto tréninkům:

Tréninky budou probíhat pomocí aplikace Microsoft Teams (je nutné být zaregistrovaný, pokud ještě nejste). Odkaz na registraci je zde. Zvolili jsme právě tuto platformu, protože jí pravděpodobně využíváte ve škole, a tak již máte registraci a umíte v ní pracovat.

Tréninky budou zaměřeny na zlepšení fyzické zdatnosti a posilování s vlastním tělem.

Délka každého tréninku bude cca 60 minut.

Co na tréninky budete potřebovat?

- zařízení (mobil, tablet, notebook) s kamerou pro připojení, abychom se všichni viděli

- cvičební prostor o velikosti cca 3 x 2 m

- podložku na cvičení, švihadlo, cvičební úbor vč. sportovních bot

Co musím udělat pro účast na trénincích?

- Přidat se do skupiny BK Litomyšl pomocí tohoto odkazu, následně budete přiřazeni do svého družstva. Pokud byste měli s připojením problém, tak mi pošlete (sms nebo e-mail) svoji e-mailovou adresu, pod kterou máte účet v aplikaci Teams a budete přidání do skupiny touto cestou.

- Cca 5 minut před začátkem tréninku se přihlásit do Teams a svého družstva a počkat na spuštění přenosu s tréninkem.

Rozpis tréninků:

Ženy + žákyně U15

Pondělí: 16:15 – 17:15

Středa: 17:30 – 18:30

Pátek: 16:15 – 17:15

Kadeti U17 + Žáci U15

Pondělí: 17:30 – 18:30

Středa: 16:15 – 17:15

Pátek: 17:30 – 18:30

Minižactvo U11 – U13

Úterý: 17:00 – 18:00

Čtvrtek: 17:00 – 18:00

Není to sice plnohodnotný trénink, ale lepší než nic. Navíc se v kolektivu lépe cvičí, než když se máte přimět k práci sami.

Pokud by měl někdo problém s připojením, či registrací, neváhejte se na mě obrátit!

Tak příští týden na prvních online tréncích na viděnou!

13.01.2021 Martin Šorf

ADFORS Basket Litomyšl:
https://www.bklitomysl.cz