Jelikož ještě nějakou dobu bude probíhat nouzový stav na území naší republiky a tím pádem nemohou probíhat tréninky našeho oddílu, všichni trenéři vyzýváme naše členy, aby dle možností sami doma cvičily a udržovali se tak alespoň trochu v pohybu a dobré kondici.

Tréninky dospělých, juniorů, dorostu a žactva nyní probíhají individuálně dle plánu, který jim stanovili z domova hlavní trenéři skupin. Ostatní neváhejte se ozvat svm trenérům o radu, jak si nejlépe ve stísněných podmínkách zacvičit, anebo se inspirujte z internetu, kde je nyní k dispozici spousta videí nápadů, jak si efektivně zacvičit u sebe doma - fantazii se meze nekladou.

Některým dětem bylo zapůjčeno cvičební náčiní a posíláme odkaz na 1. video, dle kterého si zacvičit doma nebo dle možností v nedaleké přírodě:

https://www.youtube.com/watch?v=4EW_qphbonE&feature=youtu.be

Všem přejeme pevné zdraví,

vedené a trenéři našeho oddílu TJ Sokol SG Plzeň - Petřín