

Huráááá, je to tady - konečně jsme se všichni dočkali a můžeme zase začít se sportováním. Sice to vypadá, že letošní zimní sezonu prožijeme úplně jinak, ale nenechá se nic dělat! Dle mého názoru je lepší dělat alespoň něco, než vůbec nic 😊 Takže, moji milí, pozorně si přečtěte, co jsme pro Vaše malé atlety vymysleli:

Do tělocvičny zatím nemůžeme, takže nám zbývá být pouze venku. Já osobně si myslím, že děti, na rozdíl od nás - dospěláků - moc neřeší počasí... Ale přeci jenom, máme tu prosinec, takže musíme být trochu opatrní.

Od **pondělí 7.12.2020** bychom to viděli tak, že bude trénink **15.00-16.00 hod - sraz na stadionu**. Tam si rozdělíme děti do menších skupinek a budeme s nimi sportovat celou **hodinku venku**. Převážně je v plánu vyběhnout s nimi někam do přírody, asi hlavně do Cípku a tam si dát rozcvičku, běžeckou ABC, nějakou štafetu, nějakou hru, ale pochopitelně budeme dost **běhat** (do kopce, z kopce, rychle i pomalu). Jde o to udržet děti v tělesném tepelném komfortu, prostě aby jim nebylo zima. K Vám, rodičům, mám velikou prosbu, co se týká oblečení. Takže:

- ponožky - vysoké, ne kotníčkové + běhací boty na ven (klasicky ty, v jakých chodí na stadion), ne kotníčkové zimní nebo kozačky! Běhá se i ve sněhu, počítejte s tím, že si je promočí, takže pak zimní obuv na přezutí
- termoprádlo ("podvlíkačky") + další vrstva (legíny, tepláky nebo šušťáky)
- funkční triko s dlouhým rukávem + s krátkým rukávem
- mikina (ideálně také funkční), nebo lehká bunda - rozhodně ne zimní bunda!
- rukavice + čepice - **nutné!!!**
- nákrčník nebo šátek kolem krku - **nutné!!!**

Klidně ať děti přijdou v zimních bundách, ale počítejte s tím, že ty necháme v šatně na stadionu. Nikdo v ní nebude trénovat! Je mi jasné, že se to některým rodičům nebo dětem nemusí líbit, proto bych chtěla zdůraznit, že tyhle zimní tréninky budou **DOBROVOLNÉ**. Berte to tak, že je možnost připravit trénink, ale stále ještě s velkým omezením, takže Vám i dětem zatím nabízíme pouze tuhle variantu. Uvidíme, jak to bude po Novém roce.

Zatím Vám můžu slíbit, že v PONDĚLÍ 7., 14. a 21.12.2020 TRÉNINKY BUDOU.

V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte, prosím, mě, protože tohle **ZIMNÍ POBÍHÁNÍ** 😊 je čistě můj výmysl a jsem připravená čelit jakékoliv kritice 😊 😊 😊 Stačí napsat na tuto e- mailovou adresu, nebo volat - 724 788 092

Děkuji za pochopení a přeji Vám všem krásné, zasněžené zimní dny!

Vladka Štaubertová