

## Trenuj z najlepszymi

data aktualizacji: 2020.05.28 autor:



Jan Michalak zaprasza do dbania o formę z porcją własnych ćwiczeń. (fot. UKS Nawa)

**Alicja Ulicka, Mateusz Bolimowski i Jan Michalak, najlepsi sportowcy Skierniewic zachęcają do treningów i pokazują jak optymalnie zadbać o formę w zaciszu domowym. Dziś propozycje ćwiczeń od Jana Michalaka.**

Wszyscy sportowcy i miłośnicy aktywnego spędzania czasu podczas pandemii nie mogą w pełni realizować swoich pasji. Co prawda proces odmrażania trwa, jednak do normalności jeszcze daleko. Jak dbać o formę w trudnych czasach?

Nadal najbardziej wskazanym jest trening indywidualny. Wspólnie z najlepszymi sportowcami Skierniewic 2019 roku przygotowaliśmy dla Państwa kilkuminutowe filmy instruktarzowe. Jak optymalnie zadbać o formę w zaciszu własnego mieszkania, w parku, czy lesie pokażą: najlepszy sportowiec 2019 roku Alicja Ulicka (pływaczka, UKS Nawa), drugi w plebiscycie Mateusz Bolimowski (judoka, MMKS Wojownik) i trzeci Jan Michalak (pływak, UKS Nawa).

Zapraszamy do wspólnych treningów z najlepszymi.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/35744-trenuj-z-najlepszymi>