

## Wojskowe Ferie online - Ćwicz z nami!



**4 stycznia ruszyły Wojskowe Ferie online - Ćwicz z nami! Najlepsi żołnierze sportowcy razem z rodzinami i przyjaciółmi zachęcają do wspólnych ćwiczeń. W czasie ferii, które według zaleceń epidemiologów warto spędzić w domu, pomogą dbać o formę fizyczną i wzmacniać w ten sposób ogólną kondycję, wytrzymałość i odporność.**

Od poniedziałku do piątku przez całe ferie będzie można poznać tajniki treningów i różne dyscypliny sportowe: lekkoatletykę, zapasy, strzelectwo, wioślarstwo, biathlon, MMA. Kapral Marcin Lewandowski będzie ćwiczył razem ze swoimi córkami, które mają 5 i 7 lat, Tomasz Majewski planuje zajęcia z synem. Zobaczmy także trójkę zapaśników: st. chor. sztab. rez. Józef Tracz będzie ćwiczył z bratankiem st. szer. Michałem Traczem oraz st. szer. Dawidem Klimkiem.

Razem trenować będzie także małżeństwo biathlonistów ppor. Krystyna Guzik i szer. rez. Grzegorz Guzik. Pozostali żołnierze zawodnicy zaprosili do wspólnych zajęć swoich sportowych przyjaciół np. szer. Radosław Kawęcki – Otylię Jędrzejczak, szer. Mateusz Bernatek – Andrzeja Suprona. Ciekawie zapowiada się też spotkanie kpr. rez. Damiana Janikowskiego i st. szer. Agnieszki Wieszczyk-Kordus. Strzałem w dziesiątkę może okazać się wspólny trening kpr. Karoliny Kowalczyk i Renaty Mauer-Różańskiej. „Bez lania wody” – obiecują pływaczki szer. Alicja Tchórz i wioślarz Paweł Rańda.

Szczegółowy harmonogram „Wojskowych Ferii online”:

- W poniedziałek (4.01.) zajęcia poprowadzą szer. Mateusz Bernatek, srebrny medalista Mistrzostw Świata 2017 w zapasach w stylu klasycznym i Andrzej Supron prezes Polskiego Związku Zapaśniczego, srebrny medalista IO Moskwa 1980.
- We wtorek (5.01.) zajęcia poprowadzą st. szer. Marika Popowicz uczestniczka IO Londyn 2012 i Rio de Janeiro 2016, dwukrotna brązowa medalistka Mistrzostw Europy 2010, 2012 w biegu sztafetowym 4x100m i st. sierż. rez. Sebastian Chmara dwukrotny Halowy Mistrz Świata Walencja 1998 i Moebashi 1999.

- W środę (6.01.) zajęcia poprowadzą szer. Alicja Tchórz Mistrzyni Europy 2019 na krótkim basenie, uczestniczka IO Londyn 2012 i Rio de Janeiro 2016 oraz Paweł Rańda, srebrny medalista IO Pekin 2008 w wioślarstwie (czwórka bez sternika wagi lekkiej).
- W czwartek (7.01.) zajęcia poprowadzą kpr. Karolina Kowalczyk drużynowa Mistrzyni Świata 2014 w strzelectwie na 300 m i Renata Mauer-Różańska, Mistrzyni Olimpijska Atlanta 1996 i Sydney 2000 w strzelectwie oraz brązowa medalistka IO Atlanta 1996.
- W piątek (8.01.) zajęcia poprowadzi Tomasz Majewski dwukrotny złoty medalista IO Pekin 2008 i Londyn 2012 w pchnięciu kulą.
- W poniedziałek (11.01.) zajęcia poprowadzą ppor. Krystyna Guzik trzykrotna medalistka Mistrzostw Świata w biathlonie, uczestniczka IO 2006, 2010, 2014, 2018 i szer. rez. Grzegorz Guzik brązowy medalista Mistrzostw Europy w super-mikście.
- We wtorek (12.01.) zajęcia poprowadzą zapaśnicy: st. chor. sztab. rez. Józef Tracz, trzykrotny medalista olimpijski: srebrny IO Barcelona 1992, brązowy IO Seul 1988 i Atlanta 1996 oraz st. szer. Michał Tracz, dwukrotny medalista Wojskowych Mistrzostw Świata w zapasach w stylu klasycznym, a także st. szer. Dawid Klimek, dwukrotny Mistrz Europy Kadetów w zapasach w stylu klasycznym.
- W środę (13.01.) zajęcia poprowadzą kpr. rez. Damian Janikowski, brązowy medalista IO Londyn 2012 w zapasach w stylu klasycznym, zawodnik MMA oraz st. szer. Agnieszka Wieszczyk-Kordus, brązowa medalistka IO Pekin 2008 w zapasach.
- W czwartek (14.01.) zajęcia poprowadzi kpr. Marcin Lewandowski, brązowy medalista Mistrzostw Świata 2019 w biegu na 1500 m, trzykrotny medalista Mistrzostw Europy, uczestnik IO.
- W piątek (15.01.) zajęcia poprowadzą szer. Radosław Kawęcki, trzykrotny Mistrz Świata 2012, 2014 i 2016 na krótkim basenie na dystansie 200 m stylem grzbietowym i Otylia Jędrzejczak Mistrzyni Olimpijska Ateny 2004 na 200 m stylem motylkowym oraz dwukrotna srebrna medalistka IO.