

# 27 kwietnia 2020

## Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami!



**Wojskowa Forma online**  
Ćwicz z nami!  
f /MinisterstwoObrony  
**WTOREK i CZWARTEK**  
od 10:00 do 10:30

ćwiczenia poprowadzą m.in. :  
KPR. Marcin **Lewandowski**  
SZER. Sofia **Ennaoui**  
SZER. Alicja **Tchórz**

W każdy wtorek i czwartek o godz. 10.00 będzie można razem z nimi potrenować, wymienić doświadczenia, podpatrzeć jak robią to mistrzowie.

We wtorek 28 kwietnia do swojego domu zaprasza szer. Alicja Tchórz, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy w pływaniu. Zdobywczyni złotego medalu w sztafecie 4x50 m w stylu zmiennym i brązowego medalu na dystansie 50 m stylem grzbietowym na Mistrzostwach Europy w Glasgow 2019. Pokaże między innymi jak trenować z wykorzystaniem sprzętu domowego.

W czwartek 30 kwietnia w swoim ogrodzie będzie ćwiczyć kpr. Marcin Lewandowski, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i Europy. W ubiegłym roku zdobył złoty medal w biegu na 1500 m na Halowych Mistrzostwach Europy w Glasgow i brązowy medal w biegu na 1500 m na Mistrzostwach Świata w Doha.

We wtorek 5 maja ćwiczenia stabilizacyjne w swoim domu poprowadzi szer. Sofia Ennaoui, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy. Zdobywczyni srebrnego medalu na HME w Glasgow 2019, zwyciężczyni drużynowych Mistrzostw Europy w biegu na 1500 m w Bydgoszczy 2019, srebrna medalistka na dystansie 1500 m na Mistrzostwach Europy w Berlinie w 2018r.

W czwartek 7 maja do wspólnego trenowania zaprasza kpr. Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie, wielokrotny medalista Wojskowych Mistrzostw Świata w maratonie, zdobywca złotego medalu w drużynie w maratonie na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

We wtorek 12 maja ćwiczymy wspólnie z szer. Justyną Świąty-Ersetic, wielokrotną medalistką Mistrzostw Świata i Europy w biegu na 400m i w sztafecie 4x400m. W ubiegłym roku zdobyła złoty medal w sztafecie 4x400m i brązowy medal w biegu na 400m na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan oraz złoty medal w sztafecie 4x400m podczas HME w Glasgow i srebrny medal w sztafecie 4x400m na Mistrzostwach Świata w Doha.

Kolejne propozycje wspólnych treningów już wkrótce.