

## Od pondělí 18. ledna začínáme s ONLINE TRÉNINKY!



Microsoft Teams

S ohledem na vývoj covidové situace a těžko očekávatelný brzký návrat do tělocvičen jsme se rozhodli od příštího týdne **začít s online tréninky**.

### Níže naleznete potřebné informace k těmto tréninkům:

Tréninky budou probíhat pomocí aplikace Microsoft Teams (je nutné být zaregistrovaný, pokud ještě nejste). Odkaz na registraci je [zde](#). Zvolili jsme právě tuto platformu, protože jí pravděpodobně využíváte ve škole, a tak již máte registraci a umíte v ní pracovat.

Tréninky budou zaměřeny na zlepšení fyzické zdatnosti a posilování s vlastním tělem.

Délka každého tréninku bude cca 60 minut.

### Co na tréninky budete potřebovat?

- zařízení (mobil, tablet, notebook) s kamerou pro připojení, abychom se všichni viděli
- cvičební prostor o velikosti cca 3 x 2 m
- podložku na cvičení, švihadlo, cvičební úbor vč. sportovních bot

### Co musím udělat pro účast na trénincích?

- Přidat se do skupiny BK Litomyšl pomocí [tohoto odkazu](#), následně budete přiřazeni do svého družstva. Pokud byste měli s připojením problém, tak mi pošlete (sms nebo e-mail) svoji e-mailovou adresu, pod kterou máte účet v aplikaci Teams a budete přidáni do skupiny touto cestou.
- Cca 5 minut před začátkem tréninku se přihlásit do Teams a svého družstva a počkat na spuštění přenosu s tréninkem.

### Rozpis tréninků:

#### Ženy + žákyně U15

Pondělí: 16:15 - 17:15

Středa: 17:30 - 18:30

Pátek: 16:15 - 17:15

## Kadeti U17 + Žáci U15

Pondělí: 17:30 - 18:30

Středa: 16:15 - 17:15

Pátek: 17:30 - 18:30

## Minižactvo U11 - U13

Úterý: 17:00 - 18:00

Čtvrtek: 17:00 - 18:00

Není to sice plnohodnotný trénink, ale lepší než nic. Navíc se v kolektivu lépe cvičí, než když se máte přimět k práci sami.

Pokud by měl někdo problém s připojením, či registrací, neváhejte se na mě obrátit!

Tak příští týden na prvních online trénincích na viděnou!

13.01.2021 *Martin Šorf*

ADFORS Basket Litomyšl:  
<https://www.bklitomysl.cz>