

DUBEN – PO EVROPĚ PŮJDEM

On-line soutěž pro všechny věkové kategorie.

Také už se těšíte, až začneme hrát zápasy a jak v létě budeme fandit na **mistrovství Evropy žen divize B v Praze**? To čekání si můžeme zkrátit, a to **soutěží klubů** na dálku. O co jde?

PRO KOHO: Kluby, jejich členy, rodinné příslušníky a kamarády

KDY: 1. - 30. 4. 2021

CÍL: Společně jako klub ujít nebo uběhnout co nejvíce km.

CO: Jděte se projít nebo si zaběhat a po cestě si zacvičte podle videí kondičních trenérů Jany a Marka. Jděte či běžte, kam chcete a na jak dlouho chcete. V cíli svůj výsledek запиšte a pošlete přes tento [formulář](#). Tím se zařadíte do soutěže, nejen vy, ale i celý klub. Odkazy na videa naleznete níže nebo na [hrací kartě](#) s QR kódy.

JAK: Klub, který se chce zúčastnit, na svých webových a FB stránkách zveřejní informace k soutěži, hrací kartu a je to!

PRAVIDLA: Poctivost, elán a zábava. Zúčastnit se můžete kolikrát chcete, ideálně 3–4 týdně.

ODMĚNY:

1. Z každého klubu, který se zapojí, bude vylosován výherce a domů si odnese **2 vstupenky** na ME žen divize B v Praze.
2. Klub s nejvíce km se může těšit na aktivní účast **reprezentantek na tréninku dětí** ve svém klubu.
3. Klub s největším počtem zúčastněných si vybere 2 své členy, kteří budou moci **nahlédnout do zákulisí ME žen**.
4. **#naMEbudem** - sdílejte své fotky a videa na sociálních sítích pod tímto hashtagem. Nejoriginálnější zveřejněné fotky a videa budou odměněny **sortimentem z našeho FANSHOPu**.

Odkazy na jednotlivé cviky naleznete zde nebo na [hrací kartě](#):

Jdu nebo běžím poprvé...

- [1. cvik: Zvládneš tuto kombinaci z běžecké abecedy jako kondiční trenérka Jana?](#)
- [2. cvik: Pozor, teď tu má pro tebe připravený další cvik kondiční trenér Marek.](#)
- [3. cvik: Svaly zahřáté, a tak obtížnost přitahuje. Zvládneš i ty chůzi jako kůň?](#)
- [4. cvik: A co teprve takový medvěd, tako to dokážeš?](#)

Jdu nebo běžím podruhé....

- [5. cvik: Dneska to roztočíme. Jsi připraven? Kondiční trenér Marek ti vše ukáže.](#)
- [6. cvik: Pozor, teď přijde na řadu dynamická kondiční trenérka Jana.](#)
- [7. cvik: A co za zvíře tu na tebe dnes čeká?](#)
- [8. cvik: To nejladnější na konec.](#)

Jdu nebo běžím po několikáté...nakombinuj si 4 cviky podle sebe.

BONUS PRO DOBRÝ POCIT:

Pro uživatele aplikací Strava nebo Runtastic – každou vaši aktivitou můžete přispět i na **dobročinnou akci Přispěj potem**. Více na <https://prispejpotem.cz/>.

Kdo získá titul dubnového mistra, je jen na Vás!!!