Drodzy studenci,

wiemy w jak trudnej sytuacji teraz wszyscy jesteśmy. Jednak dla zachowania pogody ducha oraz sprawności własnego ciała zachęcamy do tego, aby podczas okresu kwarantanny rozruszać swoje ciało.

**W czwartek odsłonie naszego cyklu zapraszamy na:**

**1. Trening cardio z krzesłem**(do wykonania w domu) – prowadzi mgr Robert Budnik, Starszy Wykładowca w CWFiS UG.

**2.** **Trening ogólnorozwojowy w lesie** (do wykonania w terenie) – prowadzi mgr Marek Bobkiewicz, Starszy Wykładowca w CWFiS UG i trener sekcji trójboju siłowego oraz judo AZS UG.

1. **Trening cardio na krześle:**

<https://drive.google.com/open?id=10rUCszi0xAyoNbDJVizXW8T8sTpYIP-2>

1. **Trening ogólnorozwojowy w lesie:**

<https://www.youtube.com/watch?v=8FKs4lbNj0o>

Życzymy wielu przyjemnych wrażeń i pamiętajcie: #zostańwdomu, #trenujSAM, #akcjaPLAŻA2020.

Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UG