

Kedves Szülők!

Küldenék egy pár edzés tervet. A gyakorlatok végrehajtásához elég egy kisebb terület a családi házban lakók talán könnyebb helyzetben vannak, de bárhol lehet találni zöld területet a településük környezetében.

A kisebb korosztályoknak kell egy kis szülői segítség, az U-11-13-as csapatoknál már a nagyobb fiúk talán egyedül is megoldják a feladatokat.

A gyakorlatokat már ismerik, próbáltam az egyszerű alap gyakorlatokat leírni.

A bójákat lehet helyettesíteni karton dobozból kivágott korongokkal vagy bármilyen tárggyal, ami nem baleset veszélyes. Segítségül küldenék a leíráson kívül egy-két videót is.

Lehetőségeikhez képest heti egy-két alkalommal hajtsák végre a gyakorlatokat, így kevesebb lesz a lemaradásuk az újra kezdésre.

Együttműködésüket megköszönve, üdvözlettel:

Fekete István  
edző