

Mistrzowie polskiego sportu zachęcają do domowych ćwiczeń z Drużyną Energii

ĆWICZ W DOMU!

<http://druzynaenergii.pl/mistrzowie-polskiego-sportu-zachecaja-do-domowych-cwiczen-z-druzyna-energii>

<http://druzynaenergii.pl/cwicze-w-domu>

Akcję zainicjowali ambasadorzy trzeciej edycji Drużyny Energii, widząc potrzebę dania uczniom, ale też nauczycielom WF-u motywacji i przykładów do ćwiczenia w ramach „domowego WF-u”. Sportowcy spontanicznie nagrali ćwiczenia, oznaczając je #DruzynaEnergiiChallenge, opublikowali filmiki w mediach społecznościowych, nominując kolejnych mistrzów sportu do zaproponowania swoich ćwiczeń. Do zabawy włączyli się już m.in.:

- **Joanna Łochowska, trzykrotna mistrzyni Europy w podnoszeniu ciężarów**
- **Przemysław Świercz, kapitan reprezentacji Polski w ampfutbolu**
- **Paulina Guba, mistrzyni Europy w pchnięciu kulą**
- **Sławomir Szmaj, legendarny bramkarz reprezentacji Polski w piłce ręcznej**
- **Dorota Banaszczyk, mistrzyni świata w karate**
- **Joanna Fiodorow, wicemistrzyni świata w rzucie młotem**
- **Jakuba Zawistowski, wicemistrza Europy OCR Ninja Track**
- **Beata Mikołajczyk-Rosolska i Marta Walczykiewicz, srebrne medalistki igrzysk olimpijskich**
- **Adam Hrycaniuk i Kamil Łączyński, reprezentanci Polski w koszykówce**
- **koszykarki z Energa Basket Ligi Kobiet (Amalia Rembiszewska, Agnieszka Szott-Hejmej, Katarzyna Trzeciak, Elżbieta Międzik)**
- **piłkarze Lechii Gdańsk (Flavio Paixao, Mario Maloca, Zlatan Alomerović,)**
- **tenisiści stołowi z Energa Manekin (Konrad Kulpa, Rafał Utyski)**
- **Dariusz 'DJ Ucho' Ślęzak, animator sportowy i projektu Drużyna Energii.**

Ćwiczenia proponowane przez ambasadorów Drużyny Energii są przed wszystkim bardzo proste i nie wymagające dodatkowego sprzętu, dzięki czemu każdy może z powodzeniem wykonać je w swoim domu.