

Kondiční příprava na horách

21.8.2016 18:58

Tekl pot i slzy, ale kolínští tanečníci budou na náročnou soutěž MS v synchro dance připravené.

Ve dnech 14. - 18. srpna proháněli trenéři CrossDance svoje svěřence po Krkonoších. Probíhala kondiční příprava na MS IDO v synchro dance, které se uskuteční v září v Olbii na Sardinii. Na parketě se tam sejde až 68 soupeřů v soutěži duetů a kolem 30 v týmových disciplínách a soutěží se na 5 a více kol, kdo nebude připraven fyzicky, neuspěje. Crossáci běhali, posilovali a zase běhali, tréninky začínaly v 07:00 ráno ranním tří kilometrovým během a končily kolem 20:30 strečkem. Nyní mají děti pár dní volna a od 24.8. už najíždí soustředění v Kolíně - pilování soutěžních choreografií.

https://www.youtube.com/watch?v=K_8RP1p79gw&feature=youtu.be

K článku je připojeno celkem 2 obrázků.

odkaz na článek: