Klasa VIIIb

WF od 23.04 do 25.04.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać dwa razy dziennie

1. Skip A w miejscu 3 x 3 minuty
2. Skip C w miejscu 3 x 3 minuty
3. Skip B w miejscu 3 x 3 minuty
4. Ćwiczenia rozciągające przez 20 minut

Baw się według tego zestawu ćwiczeń tyle czasu ile masz ochotę.

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń