Klasa IVa

WF od 18.05 - 22.05.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać w ciągu każdego dnia

1. Rozgrzewka w terenie - 15 minut
2. Skip A,B,C - 5 razy po 3 minuty
3. Ćwiczenia na mięśnie brzucha i grzbietu
4. Skakanka przez 15 minut
5. Marszobieg w terenie przez 30 minut

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń