Klasa VIa

WF od 25.05 - 29.05.2020 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. Piłka siatkowa - odbicie górne, odbicie dolne, odbicie od ściany
6. Dowolne zabawy z piłką

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń