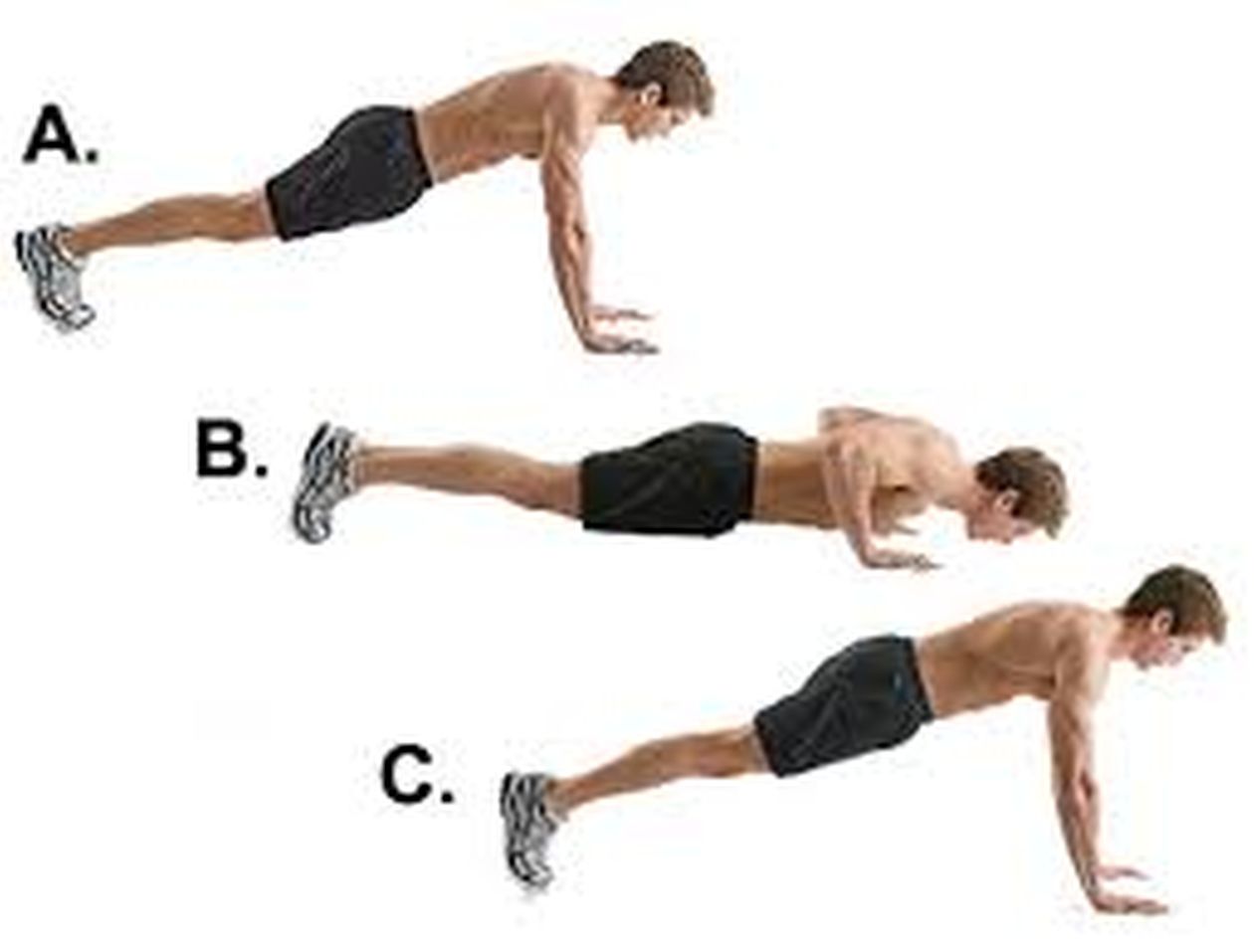
Witam gr. VI

W zdrowym ciele zdrowy duch

W dniu dzisiejszym chciałem wam pokazać kilka ćwiczeń które może wykonać w domu bez żadnych przyrządów… Wystarczy tylko trochę miejsca na podłodze oraz chęci☺

Ćwiczenia są łatwe i na pewno się już z nim spotkaliście na lekcji wf lub innych zajęciach sportowych.

 Bieg bokserski Przysiad

Pompki

odwrócona pompka Deska

Możecie wszystkie ćwiczenia wykonywać jedno po drugim w ilości powtórzeń wg waszych możliwości lub wybrać trzy ćwiczenia dziennie i robić większą ilość powtórzeń