Klasa IVa

WF w dniu 15.06 i 19.06.2020 r.

Wszystkie poniższe działania należy wykonywać w ciągu każdego dnia

1. Rozgrzewka w terenie - 15 minut
2. Marszobieg w terenie - 30 minut
3. Zabawy z piłkami - 15 minut
4. Ćwiczenia na mięśnie brzucha i grzbietu

Proszę pamietać o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń