Klasa 1 GHp i 1 Wp 28.05.2020

DRODZY UCZNIOWIE,

Proponuje następujący zestaw ćwiczeń NA PŁASKI BRZUCH na ten i NIE TYLKO tydzień:

Przygotujcie sobie wodę do picia (najlepiej niegazowaną).

Wejdźcie na poniższe linki, potraktujcie to jako przerywnik między lekcjami w domu i ćwiczcie razem z nimi każdego dnia pamiętając o dokładności wykonania pokazanego ćwiczenia. Do wyboru macie DWA filmiki z różnymi ćwiczeniami wzmacniającymi (włączcie głośniki) i do dzieła.

<https://youtu.be/4yKbW6NBbN8>

<https://youtu.be/Hi46Fv7jeTw>