Klasa 1 Wp 9.06.2020r.

Przygotowałam dla Was trening biegowy.

W pierwszym linku macie poradnik jak zacząć biegać, następnie rozgrzewka

przed bieganiem i rozciąganie po treningu.

Wystarczy butelka wody i chęci, zapraszam do ćwiczeń.

<https://youtu.be/MxATBi8kHds>

<https://youtu.be/PPaMKwTxlTc>

<https://youtu.be/cEgBpID1ctQ>