Klasa 7 i 8                                                                                         16.04.2020

W**ykonujemy marszobieg w domu.**

Wykonaj rozgrzewkę.

Poniżej link do rozgrzewki:

https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc

Na pierwszej lekcji zaczniemy od 1 minutki.

Biegnij w miejscu przez minutę, następnie maszeruj przez minutę.

Całość powtórz 3 razy.

Odpocznij i zrób wszystko po 2 minutki.

Jeżeli roznosi Cię energia - możesz wykonać te ćwiczenia 5 razy.

Pozdrawiam

Marta Trela