

Drodzy uczniowie!

Dbajmy o swoje zdrowie, kondycje i odporność również poprzez ćwiczenia w domu. Aby Wam to ułatwić przesyłam propozycje ćwiczeń, które możecie wykonać sami, z rodzeństwem a nawet z rodzicami.

Propozycja 1 (5 x 3 minuty): wykonaj 5 serii ćwiczeń z załączonego linka https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Propozycja 2 (30 minut): https://www.youtube.com/watch?v=_Ad7rv4-fUM

Na koniec treningu – rozluźnienie

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

