

Zajęcia sportowe klasa 2 B 3 B (dziewczyny)

W linku zaprezentowane są ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie interwału. Wykonujemy 4 serie. Wszystkie ćwiczenia x20 w przerwach 10 sek. Przerwa między seriami 20-30 sek. Trening w linku poniżej. Przypominam o zapisywaniu na karcie ćwiczącego wykonywanych ćwiczeń.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (interwał)

<https://youtu.be/zgtlgdc9Z4A>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,
Zasada Karolina