Dzień dobry. Dzisiejszym celem lekcji jest wzmocnienie mięśni rąk, brzucha i nóg. Przygotuj rozgrzewkę według własnego pomysłu - kilka prostych ćwiczeń, a później wykonaj ćwiczenia z filmików. Ćwicz pod opieką rodzica w stroju sportowym. Drugą propozycją jest nauka tańca. Celem lekcji są ćwiczenia skoczne w powiązaniu z muzyką. Powodzenia :)

https://youtu.be/vP8EjcvDT3k
https://youtu.be/HPbZTS2Zxnc