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 filmiku. Ćwicz pod opieką rodzica w stroju sportowym. Powodzenia :)

https://youtu.be/vP8EjcvDT3k