Temat: Poznajemy ćwiczenia podnoszące ogólną sprawność fizyczną.

Kochani,

Dzisiaj zapraszamy Was na 30 minutowy trening całego ciała, przy którym nie będziecie hałasować, a mimo to spalicie dużą ilość kalorii oraz zaangażujecie mięśnie całego ciała. Ale zobaczycie… cicho nie znaczy lekko.

Zaczynamy trening w domu bez skakania i tupania:

https://www.youtube.com/watch?v=qSkji35VTeI

Powodzenia!

Nauczyciele wychowania fizycznego