

## **Wychowanie fizyczne**

### **klasa 8a, 8b, 2 L8, 2 LG (dziewczyny)**

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie interwału. Wykonujemy 4 serie. Wszystkie ćwiczenia x20 w przerwach 10 sek. Przerwa między seriami 20-30 sek. Filmik z wykonaną 1 serią przesyłamy do mnie do 25.01.2021r. (poniedziałek). Trening w linku poniżej.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (interwał)

<https://www.youtube.com/watch?v=5ns-kEok2gM>

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,  
Zasada Karolina