

## **Wychowanie fizyczne**

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

Ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie interwału. (sesja 2) Wykonujemy **6 serii**. Wszystkie ćwiczenia **x30** w przerwach 15 sek. **Przerwa między seriami 30 sek**. Filmik z wykonaną 1 serią przesyłamy do mnie do **01.02.2021r.** (poniedziałek). Trening w linku poniżej.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (interwał) – sesja 2

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

W razie jakiegokolwiek pytań proszę o kontakt.

Pozdrawiam,  
Zasada Karolina