

Wychowanie fizyczne

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

W linku zaprezentowane są ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie interwału. Wykonujemy 4 serie. Wszystkie ćwiczenia x20 w przerwach 10 sek. Przerwa między seriami 20-30 sek. 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