WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.VII

TEMAT: 10 PROSTYCH ĆWICZEŃ W DOMU.

Na dzisiejszy dzień proponuję wam do wykonania 10 prostych ćwiczeń. Z każdego ćwiczenia wykonujemy tyle powtórzeń aż poczujemy zmęczenie, przed następnym ćwiczeniem robimy sobie krótką przerwę na odpoczynek. PAMIĘTAJ O ĆWICZENIU WIELE RAZY W CIĄGU CAŁEGO DNIA – JEDYNĄ OSOBĄ, KTÓRA MOŻE CIĘ ZMOTYWOWAĆ JESTEŚ TY SAM.

Zapraszam do ćwiczeń: <https://www.youtube.com/watch?v=qREgqFYxl-Q>