

Dzień dobry dzieci.

Dzisiejsze zajęcia, które zobaczycie na ekranie trwają co prawda 30 minut, ale chciałbym żebyście spróbowali dotrwać z ćwiczeniami do 20 minuty, ponieważ ćwiczenia na mięśnie brzucha są trudne, a nie ma jeszcze potrzeby żebyście mając 10-11 lat, tak mocno ćwiczyli. Mimo, że pod filmem jest napis: trening- mocny brzuch , my mamy tylko kolejną lekcję wychowania fizycznego, dlatego wykonujemy tylko tyle powtórzeń i takie ćwiczenia, które dacie radę wykonać. Dobrej zabawy i powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=p9HK56-upFo>