

Witam dzieci. Dzisiejsze ćwiczenia będą nieco trudniejsze, ale oczywiście dacie sobie z nimi radę. Chciałbym tylko zwrócić Waszą uwagę na to, że Pani proponuje wykonywać 10 powtórzeń danego ćwiczenia. Umówmy się, że spróbujemy zrobić dane ćwiczenie 5 razy, kto potrafi niech zrobi 7 razy. I wystarczy. Przy końcowych trudniejszych ćwiczeniach, 3 powtórzenia też będą O.K. Życzę miłej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=iJdgErtfSzo>