

Lekcja 11.05.2020

Temat: Wykonujemy marszobiegi w domu.

Wykonaj rozgrzewkę.

Poniżej link do rozgrzewki: <https://www.youtube.com/watch?v=Xw7aNr4vTbc>

Na pierwszej lekcji zaczniemy od 1 minutki. Bieganie w miejscu przez minutę, następnie maszerujecie przez minutę. Całość powtarzamy dzisiaj 3 razy. Jeżeli kogoś roznosi energia - może wykonać te ćwiczenia 5 razy.