

Dzień dobry dzieci.

Dzisiaj na zajęciach będzie troszeczkę szybsze tempo, ale pamiętamy że przerwy robimy takie, aby nawet pomijając któreś ćwiczenie, spokojnie móc przystąpić do następnego. W drugiej części lekcji będą ćwiczenia, w których należy wykonać pompki i naprzemianstronne ugięcia rąk. Jeśli komuś będą one sprawiać szczególne trudności, proszę ich nie wykonywać. Chciałbym żebyście dotrwali do części końcowej lekcji, do ćwiczeń uspokajających i rozciągania. Dacie radę. Powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=evhDzdba9ys>