

Dzień dobry dzieci.

Dzisiaj będziemy chcieli wzmocnić większość grup mięśniowych naszego ciała. Część ćwiczeń będzie dla Was nowych, a nawet trudnych, ale na pewno szybko sobie je przyswoicie i nie będziecie mieli trudności z ich wykonaniem. Zwracam tylko uwagę abyście wykonali ich tyle, ile zdołacie zarówno biorąc pod uwagę ilość powtórzeń, jak i dawkę wymagającego od Was wysiłku. W ostatnich 5 minutach filmu, możecie część ćwiczeń pominąć, ale proszę, żeby końcówkę uspokajających ćwiczeń, wykonać. Życzę powodzenia i wesołej zabawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=uWam-Orpumg>