

Wychowanie fizyczne

Wytyczne oraz tematy do opracowania w formie pisemnej - termin realizacji do 20 marca 2020r.

PRZYDATNE LINKI:

POMPKI - <https://www.youtube.com/watch?v=fjo2RnMQRf8>

PRZYSIADY - <https://www.youtube.com/watch?v=uqlcNUrDAdE>

PODPÓR PRZODEM - <https://www.youtube.com/watch?v=dVvquGdxGzQ>

WYKROKI - <https://www.youtube.com/watch?v=3oE8TVTj380>

ZAKROKI - <https://www.youtube.com/watch?v=4WgTdORdlec>

KLĘK PODPARTY: <https://www.youtube.com/watch?v=R9lzbQKIMCs>

UNOSZENIE BIODER W LEŻENIU TYŁEM: <https://www.youtube.com/watch?v=OoWe2QuRdjE>

ROBAK - <https://www.youtube.com/watch?v=Aluf6LGHUJ8>

PLANK - <https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSIE>

Po zakończeniu ćwiczeń (wszystkich trzech obwodów) wycisz organizm i rozciągnij największe grupy mięśniowe.

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg