Dzień dobry.

W ramach przedmiotu wychowanie fizyczne chciałbym was zachęcić do codziennych ćwiczeń.

Mają one rozwijać sylwetkę , cechy motoryczne, kształtować charakter, poprawiać koncentrację ale również wzmacniamy wasz układ odpornościowy!!!

Wiem że trening w domu jest trudny ale linkami poniżej mam nadzieję że Wam pomogą,

www.youtube.com/watch?v=PGgNdA7JBNc
www.youtube.com/watch?v=_G3Xe7wmlhw
www.youtube.com/watch?v=b8ix5dkGNis
www.youtube.com/watch?v=H5bkF_Jufuc

pozdrawiam Bartłomiej