

Ćwiczenia do realizacji w tygodniu 1 czerwca – 5 czerwca 2020 r.

Kochani!!!!

Ten tydzień przeznaczamy na ćwiczenia z wykorzystaniem krzesła, taboretu itp. Dla każdej z propozycji wykonujemy min. 10 powtórzeń!!!







Wytrzymujemy 10-15 sek





Wytrzymujemy 5-10 sek. po czym zmieniamy nogę



Wykonujemy po 10 wymachów na każdą nogę



Wykonujemy po 10 wymachów na każdą nogę



Wykonujemy po 10 powtórzeń każdego ćwiczenia

I kilka linków do ćwiczeń:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=2sZG1MNYEhs>

<https://www.youtube.com/watch?v=b-h9DIItvaVA>

<https://www.youtube.com/watch?v=03z-h4Vcqha>

Zachęcam do zabawy z krzyżówką sportową – tym razem po angielsku, skopiujcie link i pobierzcie na swój komputer:

[https://drive.google.com/file/d/1VKf5NGaiijIOl1PvAEUb5d\\_G2jWe9LDS/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1VKf5NGaiijIOl1PvAEUb5d_G2jWe9LDS/view?usp=sharing)

Trzymajcie się zdrowo!!!

