

WYCHOWANIE FIZYCZNE
TEMAT: ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Zadanie nr 3.

Po wykonaniu zadań nr 1 i nr 2 (zawartych w załącznikach 1 i 2)
zwalniamy trochę tempo – bo nie da się nieustannie funkcjonować na bardzo
wysokich obrotach. Dlatego ze średnią intensywnością przystępujemy do
realizacji zadania nr 3 – a jest ono ukryte pod poniższym linkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=jNq9lwGR2vA>

Powodzenia i do spotkania w następnym tygodniu.

----- MAY THE FORCE BE WITH YOU-----