

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZADANIE NR 5

TEMAT: TRENING MIĘSNI BRZUCHA.

Na podstawie zamieszczonych materiałów proszę zrealizować dowolny z obejrzanych cykli treningowych. Materiały pod poniższymi linkami:

Dla dziewcząt:

https://www.youtube.com/watch?v=tFaL2_KvH7o

Dla chłopców:

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rIMA>

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

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

Realizacja tych ćwiczeń oraz ćwiczeń z poprzedniego tygodnia jest wstępem do tego, aby nasza siła i moc przewyższyły siłę i moc koronawirusa. A tu jest odpowiedź :

Dla pań - <https://www.youtube.com/watch?v=uwH-6RB7PgM>

Dla panów - <https://www.youtube.com/watch?v=c4tsParl3ow>

Życzę powodzenia ;-)