

Ćwicz w domu

Nasza propozycja od nauczycieli wychowania fizycznego dla wszystkich - nauczycieli, uczniów oraz ich rodziców, którzy chcą na chwilę wstać od biurek, z kanap i foteli, a następnie wykonać kilka prostych ćwiczeń w celu pobudzenia własnego ciała.

Prezentujemy dla was zestaw ćwiczeń na 5 dni

Dzień 1

<https://www.youtube.com/watch?v=KvPt6FCzLDQ>

Dzień 2

<https://www.youtube.com/watch?v=7nQZvH4knCU>

Dzień 3

<https://www.youtube.com/watch?v=7Xz3jDWOxgw>

Dzień 4

<https://www.youtube.com/watch?v=1AKgBQqeJTk>

Dzień 5

<https://www.youtube.com/watch?v=ZltTwsfnoY0>

Powodzenia!!!!