**Klasa I A i I B  Branżowa**

**Rozgrzewka. Trening dla początkujących**

<https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC>

dla dziewczyn i nie tylko....Trening na plaski brzuch.

<https://www.youtube.com/watch?v=-8DKbumGehQ>

**5 NAJLEPSZYCH rodzajów pompek TRENUJ W DOMU**

dla chłopaków i nie tylko.....

<https://www.youtube.com/watch?v=Uby1SNWcu8A>

**DOMOWY TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH Z ROZGRZEWKĄ I ROZCIĄGANIEM**

Uwaga: najlepiej przygotować sobie sportowy strój, trochę miejsca dookoła oraz mate lub kocyk na podłogę. Włączamy film i staramy się wykonywać ćwiczenia. . Ćwiczenia, których nie jesteście w stanie wykonać zastąpcie przysiadami. Powodzenia

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>