**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>