**Witajcie!!!**

**Dzisiaj na zajęciach zajmiemy się ćwiczeniami, które będą wzmacniały wasze mięśnie brzucha.**

**Szybki Trening Mięśni Brzucha**

<https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA>

wersja druga z rozgrzewką oraz prostszymi ćwiczeniami na mięśnie brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=kwwbXHfHgz8>