**Witajcie dzisiaj na początek tygodnia zdobimy proste ćwiczenia, które pozwolą nam rozruszać się po weekendzie.**

Większość ćwiczeń znacie dobrze więc ćwiczenia nie powinny być dla was trudne do wykonania.

**WF w domu. Prosta rozgrzewka.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU>