

Witajcie!!!

Dziś Dzień Dziecka, wiem jesteście już duzi ale i tak składam Wam serdeczne życzenia i niech spełnią się Wam wasze marzenia.

Na dziś

Tylko 10 ćwiczeń, a pracuje całe ciało cz. II - wirtualne lekcje WF, WF w domu, trening w domu

https://www.youtube.com/watch?v=-C2qsSqTBlo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0k-I5svVvdPeBS5TH_PETzYxWoYrsfOG6XzCnshtgsqShZ-wlnjUvYRcc

Wiem , że trochę długi filmik ale potraktujcie to jako poglądowy. Jak należy przygotować się do biegania. Dla tych, którzy chcieliby rozpocząć przygodę z bieganiem.

Rozgrzewka lekkoatletyczna i technika biegu

https://www.youtube.com/watch?v=-IFrdQ9L4xE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0nT2s6rpi8713jYbG2iR-N_KM_q4Yvah-L2Gd-n_8ByjNh0wp_y0Pclw

Jest super pogoda więc wyjdźcie z domu i spędźcie go aktywnie, grając w piłkę jeżdżąc na rowerze lub po prostu na spacerze. Pamiętajcie jeszcze zachowaniu ostrożności (pandemia).