

Zajęcia rewalidacyjne, klasa 4/5 sp - trening siłowy w domu.

Dzień dobry.

Pogoda dopisuje więc mimo wszystko będę was namawiał do częstego wychodzenia z domu i korzystania z orlików, siłowni zewnętrznych, czy zajęć biegowych. Mając jednak na uwadze fakt, iż bardzo interesujecie się siłownią i zagadnieniami z nią związanymi, proponuję kilka ćwiczeń, dobrych do wykonania zarówno w domu, jak i na otwartej przestrzeni - z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

No to do roboty...!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo>

Pozdrawiam. Marcin Pawłowski.