

## Rewalidacja kl 68

Wpisany przez Rafa? Heljasz  
poniedziałek, 29 marca 2021 15:41

---

Rewalidacja kl 68

Witam w tym tygodniu proponuję do wykonania dwa zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz zestaw ćwiczeń rozciągania statycznego.

W pierwszej kolejności wykonujemy ćw ogólnorozwojowe, na koniec rozciąganie. Ćwiczenia zawsze staramy się wykonać dokładnie nie spieszymy się kosztem tego że ćwiczenia wykonamy niedokładnie.

Staramy się ćwiczyć codziennie na zmianę jeden dzień zestaw pierwszy i rozciąganie następnego dnia zestaw drugi i rozciąganie.

Pamiętaj lepiej mniej powtórzeń ale wykonanych prawidłowo .

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

[https://www.youtube.com/watch?v=7znb\\_W0GWUE](https://www.youtube.com/watch?v=7znb_W0GWUE)

<https://www.youtube.com/watch?v=G1d4rcrVMXk>

W filmach wszystko jest omówione więc zachęcam do ćwiczeń.

Pozdrawiam

## Rewalidacja kl 68

Wpisany przez Rafa? Helijasz  
poniedziałek, 29 marca 2021 15:41

---