

Temat: Doskonalenie wytrzymałości poprzez trening taneczny do muzyki.

Proszę o wykonanie treningu tanecznego <https://www.youtube.com/watch?v=wTNGDN4ISbY> . Dla Ciebie Mikołaj może być inna opcja - trening interwałowy <https://www.youtube.com/watch?v=vpoDv1ZELew> .

A na koniec 10 min. ćwiczeń rozciągających, które znacie z lekcji wf.

Dobrej zabawy !! Pozdrawiam