

Temat: Wykonujemy ekstremalny trening kształtujący wytrzymałość.

Witajcie! Moi Drodzy dzisiaj spróbujcie wykonać trening rekruta, czyli ekstremalny test, dzięki któremu sprawdzicie ile jesteście w stanie wytrzymać.

<https://www.youtube.com/watch?v=mpwE7Oln8k>

Powodzenia!