

Temat: Trening siłowo-szybkościowy.

Dzień dobry Kochani ☺

Na pierwszej lekcji przeczytajcie artykuł o treningu siłowo-szybkościowym, a następnie wykonajcie trening z obciążeniem (przygotujcie hantle lub butelki z wodą, krzesło).

<http://www.sportowiec.org/trening-silowo-szybkosciowy/>

**Trening na dziś:**

<https://www.youtube.com/watch?v=F3dVoswubxM&list=RDCMUCITNPWZowFpBjxq68J7Bpqw&index=12>

Powodzenia!

Temat: Edukacja zdrowotna - Negatywne emocje – jak je rozpoznać i jak sobie z nimi radzić?

Na drugiej godzinie przeczytajcie pracę, z edukacji zdrowotnej, którą przygotowała Wasza koleżanka. (załącznik EZ wysłany przez dziennik)

Pozdrawiam