**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 06.04 – 08.04.2020r.**

Krzysztof Lewiński

UWAGA – każdy przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadza 5 minutową indywidualną rozgrzewkę w miejscu

( ćwicz według swoich sił i możliwości)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasa Vab | | |
| 1 | 07.04.  2020r. | Na *YouTube* – trening całego ciała dla początkujących 27,07 min.  Ćwicz razem z prowadzącym w miarę swoich możliwości. |
| 2 | 08.04.  2020r. | Na *YouTube* – 8 ćwiczeń na płaski brzuch bez biegania i diety 13,22min. – obejrzyj i ćwicz 1-2 razy ( słuchaj uwag prowadzącego). |