**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 VI ab | | |
| 1 | 06.04.  2020r. | Na *YouTube* – Pobudka trening rano – poranna gimnastyka 2  24:46 min. |
| 2 | 07.04.  2020r. | Na *YouTube* – WF online w domu – ćwiczenia na 5 dni tygodnia  6:03 min. zestaw x 2 lub 3 |
| 3 | 08.04.  2020r. | Na *YouTube* – WF online w domu II ćwiczenia na 5 dni tygodnia  ( różne dyscypliny) 7:43 min |