WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY V

6-8 kwietnia 2020 r.

06.04.2020 r.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe ( wykonaj trening <https://4f.com.pl/4ftrenujzdomu-trening-1-szymon-bialy> )

08.04.2020 r.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. ( wykonaj kilka ćwiczeń )