**WYCHOWANIE FIZYCZNE – chłopcy 30.03 – 03.04.2020r.**

Krzysztof Lewiński

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Klasa Vab | | |
| 1 | 31.03.  2020r. | Na *YouTube* – poranna gimnastyka codzienne fit 12,48 min.  Obejrzyj i ćwicz 1-2 razy (słuchaj uwag prowadzącego). |
| 2 | 01.04.  2020r. | Na *YouTube* – trening całego ciała dla początkujących 27,07 min.  Ćwicz razem z prowadzącym w miarę swoich możliwości |
| 3 | 02.04.  2020r. | Na *YouTube* – 8 ćwiczeń na płaski brzuch bez biegania i diety 13,22min. – obejrzyj i ćwicz 1-2 razy ( słuchaj uwag prowadzącego) |
| 4 | 03.04.  2020r. | Na *YouTube* – trening w domu – poziom1 dla początkujących  21,26 min. – ćwicz z prowadzącym w miarę swoich możliwości |