

Temat: **Lekcja WF-u z humorem**



Polecam Wam zestaw ćwiczeń z humorem. Do wykonania tych ćwiczeń będziecie potrzebowali 4 rolki papieru toaletowego. Każde z ćwiczeń na filmiku zamieszczonego poniższym w linku, wykonujcie zgodnie ze schematem 20 sekund pracy i 10 sekund odpoczynku przed kolejnym ćwiczeniem.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń z filmiku odpocznijcie sobie 2 – 3 minuty i powtórzcie całą serię (obwód) ćwiczeń jeszcze 2 – 3 razy.

Żeby trening przyniósł jakiś widoczny skutek, wykonajcie go sobie w kolejne dni.

Życzę udanej zabawy i ćwiczeń !

<https://youtu.be/ENCe-WnBwh8>