

Zadania na dzień 3.04.2020r.

Dzień dobry. Jutro mamy kolejną lekcję wychowania fizycznego. Proszę o wykonanie następujących ćwiczeń:

1. Krążenia ramion w przód x10
2. Krążenia ramion w tył x 10
3. Skrętoskłony x 10
4. Skłony x10
5. Przysiady 3 serie po 10
6. Brzuski 3 serie po 10
7. Skłony tułowia w siadzie rozkrocznym x10
8. Pompki 3 serie po 10
9. Pajacyki x10

Pamiętajcie o wyprostowanym kręgosłupie podczas wykonywania ćwiczeń. Pozdrawiam Karol Śmietanka.