Witajcie. W tym tygodniu, podobnie jak w zeszłym, w ramach lekcji wf będziemy kontynuować aktywność fizyczną. Oprócz treningu ogólnorozwojowego (m.in. bieganie, spacerowanie, jazda na rowerze), do którego kontynuacji nadal zachęcamy. W tym tygodniu skupimy się na wzmocnieniu siły mięśni brzucha. Poniżej podane linki odeślą Was do strony, na której znajdują się, filmiki dotyczące prawidłowo wykonanego ćwiczenia tzw. Deski oraz treningu, który jesteście zobowiązani wykonywać z intensywnością kila razy w tygodniu (na miarę swoich możliwości). W przyszłym tygodniu, sprawdzimy siłę Waszych mięśni. Życzymy owocnego treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=HrjC68WNSlE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR11dOYQRNbjuPLBx9z8DQxyCWqtHgCj4nr3b157O10YVomKwmLYbTeYnGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=hi6DHBMoNVw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1e1jdltHKwxmeYqQXHpS3FzlFCPd0JKJhUCSJSxcxl1n4qhPXJ0zoVCUo>