Dzień dobry!

Przed nami krótki tydzień zajęć online. Będziemy w nim sprawdzać zadania domowe. Liczymy, że będą same bardzo dobre oceny. Dodatkowo proponujemy ćwiczenia ruchowe. Nie wszystkie z nich były wykonywane w poprzednich tygodniach. Dlatego prosimy o wykonanie jednego z poniższych zestawów. Wybieracie tylko ten który nie był przez was wcześniej robiony. Miłego treningu! ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc> – zajęcia ogólnorozwojowe

<https://www.youtube.com/watch?v=9Z8ZOydFXZg> – intensywny trening ogólnorozwojowy

<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk> – domowy trening z piłki nożnej

<https://www.facebook.com/aquazdrojwalbrzych/> – codzienne krótkie zajęcia ruchowe