Witam.

W tym tygodniu popracujemy nad własną szybkościa, zwinnością oraz wytrzymałością.

Poniżej zamieszczony link przekieruje Was ma stronę, w której zamieszczony jest filmik ,,Zdalna lekcja wf w domu". Bardzo proszę dokładnie zapoznać się z materiałem oraz zastosować do wszystkich wymogów przedstawionych przez trenerów a następnie wykonać zadanie domowe,o którym mówić będą prowadzący.
Pamiętajcie, że w przypadku niesprzyjającej aury, ćwiczenia możecie wykonać w domu.

Pozdrawiam serdecznie K.Jaworska
<https://www.youtube.com/watch?v=gSOShk4UTNI>