

Zadania dla klasy 18.11

WF

Filmik instruktażowy. Jeśli coś jest za trudne można ćwiczenia zmodyfikować dopasowując je do swoich możliwości. Tak samo jeśli chodzi o tempo.

Ćwiczenia ruchowe – wzmacniające:

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>