

Zadania dla klasy na dzień 20.11

WF

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

Ćwiczenia bieżne i skoczne – ze skarpetkami:

<https://www.youtube.com/watch?v=IUW9SCzmCbl>