**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VI EF DZIEWCZĘTA**

Dzień dobry,

Przesyłam Wam trening do zrobienia w domu, to tylko 0,5 h! W tym tygodniu Tabata- wzmacnianie mięśni i poprawa ogólnej sprawności fizycznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=WCjVoZJnF8M>

Wykonajcie go dwa razy w tygodniu z jednodniową przerwą .

Pozdrawiam i życzę zdrówka .

Nauczyciel: Alina Switek