**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VI I B CHŁOPCY**

Dzień dobry,

Przesyłam Wam trening do zrobienia w domu, to tylko 0,5 h! W tym tygodniu wzmacniacie mięśnie całego ciała. Wykonajcie trening ogólnorozwojowy polegający na wykorzystaniu oporu własnego ciała oraz zestaw ćwiczeń kształtujący siłę, stabilizację oraz koordynację ruchową.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9ylYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=C9KOlbwWlx0>

Wykonajcie go dwa razy w tygodniu z jednodniową przerwą .

Pozdrawiam i życzę zdrówka .

Nauczyciel: Alina Switek