**WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA IVAB DZIEWCZĘTA**

Dzień dobry,

Przesyłam Wam trening do zrobienia w domu, to tylko 0,5 h! W tym tygodniu wzmacniacie mięśnie ramion i nóg.

Wykonajcie go dwa razy w tygodniu z jednodniową przerwą .

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno>

Pozdrawiam i życzę zdrówka .

Nauczyciel: Alina Switek