

Witajcie,

Przerwa na zdrowie w formie Tabaty jest to trening przygotowany dla klas V-VIII

Proponuję Wam TABATĘ – popularne ćwiczenia kształtujące w formie interwału. Proste ćwiczenia wzmacniające i modelujące naszą sylwetkę.

Podczas 20 min aktywnego ćwiczenia ROZGRZEJECIE SIĘ, WZMOCNICIE I ROZCIĄGNIECIE MIĘŚNIE

Do dzieła! :) )

Link:

<https://youtu.be/JgJ8sPpR2M8>

Pozdrawiam

Nauczyciel WF