

Klasa IIA – 30 10 2020

Temat : Wzmacnianie mięśni tułowia i kończyn, poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ćwiczenia ogólnorozwojowe, tzw. Ogólne - są to formy ćwiczeń które kształtują nasz cały organizm, oraz pozwalają na jak najlepsze rozwijanie naszego ciała.

Pod tym linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno> kryje się domowy trening z Moniką Kołakowską



Pamiętaj że wysiłek fizyczny dodaje energii witalności i wytwarza endorfiny (hormony szczęścia)

Pozdrawiam Dawid Florian 😊