

**Klasa 1 c w-f 3 godz 2-3.06.2020**

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.**

Wykorzystując poniższy film instruktażowy wykonaj prosty trening.

<https://www.youtube.com/watch?v=f6ObGRD2-hQ>

Proszę o informacje zwrotną jak Wam poszło.

Zachęcam do systematycznych powtórek.

Termin 9.06.2020.