31.03. kl IV- Va

- "taczki" niestety jest to ćwiczenie w parach. Podpór przodem (pozycja jak do pompki) druga osoba podtrzymuje za nogi i marsz do przodu. Mam nadzieję,

że da się zrealizować. Od 5 - 8 kroków

- z przysiadu podpartego wyskok w górę i znowu do przysiadu podpartego (

tzw. "żabki"). Starać się aby skoki następowały po sobie bez

przerwy. 3 serie po 6 skoków.

Powodzenia.

W razie uwag, pytań: [blazey22@interia.pl](mailto:blazey22@interia.pl)