Dzień dobry. 20.04

1. Przypomnienie "przeplatanki". Ustawienie bokiem, jedna noga do

boku druga raz przodem, raz tyłem na zmianę. Na początku wolniej i coraz

szybciej. Wykonać 6 długości (np. pokoju).

2. Pozycja stojąc w miejscu. Wyskoki w górę. Lewa noga ugięta w kolanie

i prawa ręka do góry, zmiana. Prawa noga ugięta w kolanie i lewa ręka

do góry. 2 serie po 10 razy

3. Nadal brzuszki 3 serie po 6

Tym razem proponuje również wyjście na spacer w dozwolonych miejscach.