Dzień dobry.

zadanie na dziś: obwód ćwiczebny (czyli kilka ćwiczeń, które się

robi jedne po drugim):

1. 15 przysiadów prawidłowo wykonanych - krótki odpoczynek

2. 5 - 7 pompek - krótki odpoczynek

3. 15 pajacyków - z klaśnięciem w dłonie nad głową

4. 10 brzuszków

5. 8 przeskoków przez przeszkodę (np. poduszka) obunóż

Po zrobieniu wszystkich ćwiczeń, odpoczynek i jeszcze raz od nowa.

Wykonanie wszystkich ćwiczeń to jedno okrążenie. Proszę zrobić 2

okrążenia dziennie.