

7.04.2020 r.

1b-2b PP

Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, pośladków i grzbietu.

Przewietrz dobrze pomieszczenie, w którym będziesz ćwiczyć, przebierz się w wygodny strój sportowy, zrób sobie trochę miejsca do ćwiczeń, włącz filmik w przeglądarce you tube, życzę powodzenia.
<https://www.youtube.com/watch?v=6WxGIBTMhIU>