

## **Wychowanie Fizyczne KL.IV data 17.04.2020r Jakub Wielądek**

### **Temat: Trening dla rodziny.**

Moi Drodzy,

Następna propozycja na wspaniały wspólnie spędzony czas aktywnie, jest trening dla rodziny.

Nie ważne czy młody czy doświadczony życiem, dzidzia czy nastolatek.

Ważne, że razem też można fajnie poćwiczyć :) Jak w filmiku :)

Życzę Wam wiele radości z treningu.

Pamiętajcie o opisach i komentarzach.

Każdy sam decyduje kiedy i co chciałby wykonać.

Jeśli macie dodatkowe aktywności, piszcie o nich śmiało :)

[https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo&feature=emb_logo)

Ze sportowym pozdrowieniem:

**Jakub Wielądek**