

Wychowanie Fizyczne KL.VIII ab dziewczęta data 07.05.2020r Jakub Wielądek

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Witam.

Na dziś przygotowałem zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych, które w prosty sposób można zrobić w domu. Link do ćwiczeń poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=iJdgErtfSzo>

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek