

Wychowanie fizyczne kl. Vb, 15.05.2020 r. - Tadeusz Danaj

Temat: Ćwiczenia rozciągające.

Witam. Na dziś przygotowałem zestaw ćwiczeń rozciągających, które w prosty sposób można zrobić w domu. Taki zestaw ćwiczeń można wykonywać przed treningiem a także po treningu. Link do ćwiczeń poniżej.

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgfw>