

Wychowanie Fizyczne KL.VII dziewczęta data 26.05.2020r Jakub Wielądek

Temat: 8 Ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha.

Witam.

Dziś zapraszam Was do zrealizowania 8 ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha. W każdej serii 45 sekund pracy, 15 sekund odpoczynku.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=mzHYR0LaoxGIRsfhytGuVePcrYIHjWdMOqYp4bfhY2O17QkX3K>

Ze sportowym pozdrowieniem:

Jakub Wielądek