

Dzień dobry

Witam w kolejnym tygodniu nauki zdalnej. Zachęcam do codziennej aktywności fizycznej minimum 30 minut dziennie. Dzisiaj proponuje zabawę z modyfikacjami znanego ćwiczenia jakim są pajacyki. Jest to ćwiczenie dzięki któremu kształtujemy szybkość, koordynację a jeżeli zwiększycie ilość powtórzeń i intensywność ich wykonania może to być trening kształtujący wytrzymałość. Zachęcam do ćwiczeń na świeżym powietrzu.

<https://www.youtube.com/watch?v=3pBmQQoSSV4>

Pozdrawiam
A. Radzikowska