

lekcje na tydzień 30-3.04

Pon

Ćwiczenia ogólne

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc>

sr

pozycja prosta ciała ćwiczenia

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec&t=169s>

CZW

rozciąganie m kregoslupa i nog

<https://www.youtube.com/watch?v=i9ECpVBbcZ8>

piat

ćwiczenia podstawowe gimnastyka

<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQlno&t=233s>