07.04.2020r. Wychowanie Fizyczne Klasa: II TG, II TI/TRW

Tematy lekcji:

1. Ćwiczenia stabilizacji – trening mięśni głębokich.

Przesyłam krótki trening do samodzielnego wykonania w domu. Prezentacja ćwiczeń znajduje się pod następującym linkiem: https://youtu.be/PP2c5F4uVyI

2. Ćwiczenia rozciągające.

Przedstawiam Wam zestaw ćwiczeń rozciągających, które poprawią elastyczność mięśni, przyspieszą regenerację po treningu. Link do ćwiczeń: https://www.youtube.com/watch?v=MABf8hq8oto

Pozdrawiam

Krzysztof Błaszkowski