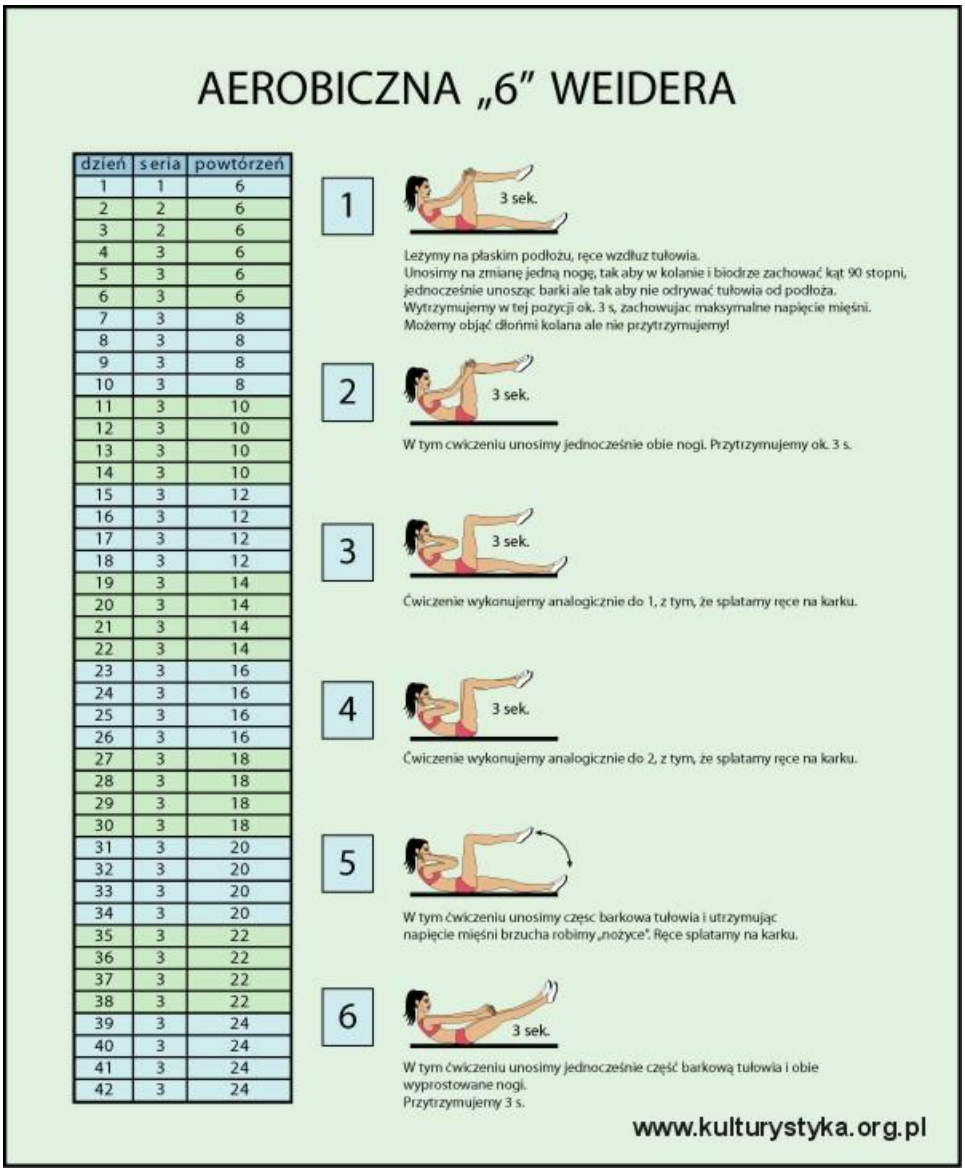
Witam

W tym tygodniu chciałbym Wam przedstawić ćwiczenia mięśni brzucha, które oczywiście możecie wykonywać w domu. Ćwiczenia wykonujemy przez cały tydzień a niżej przedstawiam tematy lekcji, które omówimy na portalu społ.



dzień	seria	powtórzeń
1	1	6
2	2	6
3	2	6
4	3	6
5	3	6
6	3	6
7	3	8
8	3	8
9	3	8
10	3	8
11	3	10
12	3	10
13	3	10
14	3	10
15	3	12
16	3	12
17	3	12
18	3	12
19	3	14
20	3	14
21	3	14
22	3	14
23	3	16
24	3	16
25	3	16
26	3	16
27	3	18
28	3	18
29	3	18
30	3	18
31	3	20
32	3	20
33	3	20
34	3	20
35	3	22
36	3	22
37	3	22
38	3	22
39	3	24
40	3	24
41	3	24
42	3	24

Tematy:

1. Lekkoatletyka – Doskonalenie startu niskiego.
2. Lekkoatletyka – Doskonalenie techniki i taktyki biegu na dystansie 1000m.
3. Lekkoatletyka – Nauka zmiany pałeczki sztafetowej.