

Witam serdecznie,

W tym tygodniu w dalszym ciągu wykonujemy ćwiczenia wzmacniające, oprócz tego zajmiemy się tematami z lekkoatletyki oraz piłki ręcznej i gimnastyki. Wszystkie niezbędne informacje otrzymacie na grupie (portal społ.) w razie pytań oczywiście możecie pisać na e-mail lub grupie. (dla przypomnienia jarek.nitek@onet.pl)

Tematy:

1. Lekkoatletyka – Marszobieg w terenie.
2. Lekkoatletyka – Bieg sprinterski 100m.
3. Lekkoatletyka – Nauka zmiany pałeczki sztafetowej.
4. Lekkoatletyka – Bieg przełajowy 1200m.
5. Piłki ręczna – Doskonalenie obrony strefą.
6. Gimnastyka – Stanie na RR – samoasekuracja.