

27.04.2020 r.

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I TISg

Witam moi drodzy przesyłam Wam zestaw ćwiczeń do wykonania w tym tygodniu
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, nóg i pośladków, które możecie wykonać w domu z pomocą krzesła.

<https://jestesfit.com/kulturystyka/rutyny-i-cwiczenia/cwiczenia-z-uzyciem-krzesla-domu/>

W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Pozdrawiam Anna Warda