

Wychowanie Fizyczne - 06.04.-19.04. 2020:

Ćwiczcie pod okiem Rodziców!

Ćwiczcie codziennie z tym panem :

<https://www.youtube.com/watch?v=C75aPtGx-e0>

Poniedziałek – Pajacyki

3 serie po 20 powtórzeń (lub ile zdecyduje Rodzic) -
z godzinnymi przerwami!

Wtorek – Przysiady (głębokie!)

3 serie po 20 powtórzeń (lub ile zdecyduje Rodzic) -
z godzinnymi przerwami!

Środa (kl.4a) Czwartek (kl.6b) – Brzuszek

3 serie po 10 powtórzeń (lub ile zdecyduje Rodzic)
z godzinnymi przerwami!

Piątek – Pompki

- normalne (3 serie po 7 powtórzeń, lub ile zdecyduje Rodzic)
- ułatwione (w klęku podpartym, lub o drzwi, ścianę ...
3 serie po 20 powtórzeń , lub ile zdecyduje Rodzic)
z godzinnymi przerwami!

**Podaję wartości orientacyjne! Ćwiczenia należy
dostosować do potrzeb i możliwości każdego z osobna!**

Pozdrawiam! Szafar : *