

3 razy na dzien po 10-15 min

- skip A (bieg w miejscu wysoko unosimy kolana)
- skip B (bieg w miejscu uderzamy stopami o pośladki)
- skłony
- przysiady 15-20 powt.
- pompki dz.8 , ch. 10-12

Dla chętnych proponuje zapoznać się z zasadami i przepisami następujących gier:

- ringo
- tenis stołowy

Pytanie dodatkowe :

Co to jest :

- szczypiorniak
- trambambula

Pozdrawiam i życzę zdrowia Mirek D.

mderej.SP21@gmail.com