

Wychowanie fizyczne kl. VII C UP realizacja 27.05.2020

Temat: Ćwiczenia siłowe

Na dzisiejsze zajęcia przygotowałem dla was zestaw ćwiczeń wzmacniających waszą siłę. Do ćwiczeń potrzebujecie plecak wypełniony kilkoma książkami. Wykonajcie ćwiczenia w miarę możliwości.

<https://www.youtube.com/watch?v=8HItNvZEERY&t=457s>