

Poniedziałek 08.06.2020

CHŁOPCY

Dziś zajęcia z piłki nożnej.

Obejrzyj filmiki i spróbuj wykonać ćwiczenia.

Trening koordynacji i zwinności piłkarskiej | IFT Polska

https://www.youtube.com/watch?v=s6sjykHs_rQ#2%20Futbolowe%20ABC%20-%20%22%20Technika%20poda%C5%84%20%22

<https://www.youtube.com/watch?v=AhV6JLLmD7U>

DZIEWCZETA

Dziś trochę gimnastyki przy muzyce.

Na początek rozgrzewka :

Ćwiczenia koordynacyjne do muzyki

<https://www.youtube.com/watch?v=BPB126uEJ7E>

No i teraz ćwiczenia wzmacniające:

Zajęcia sportowe - tabata 2

<https://www.youtube.com/watch?v=v71qXlx5tjs>