

Temat: Trening wzmacniający.

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować trening wzmacniający. Wykonujemy 9 ćwiczeń po 20 sekund. Na początek propozycja rozgrzewki

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

Po rozgrzewce przechodzimy do treningu wzmacniającego 😊

https://www.youtube.com/watch?v=NkPm_8ZDwI

Zachęcam Was do wykonywania ćwiczeń na świeżym powietrzu.

Pamiętajcie, żeby utrzymać prawidłową kondycję ćwiczcie codziennie!

Udanego treningu

Pozdrawiam 😊